
أطباق شهية
بطريقة مغربية
و صور رقمية توضح كل مراحل التحضير
منشورات
القصر
شارع الملكي - الأحباس - الدار البيضاء
الهاتف : 27 41 30 022 الفاكس : 45 41 30 022
دار الوفاق
DAR AL WIFAK
توزيع الوفاق
2 زنقة القاضي الزموري الأحباس
الهاتف : 90 - 13 - 30 -022
الفاكس : 31 - 68 - 30 -022



إعداد

عائشة صولجان

الإخراج الفني

شكيب صولجان





شارع الملكي - الأحباس - الدار البيضاء
الهاتف : 27 41 30 022 الفاكس : 43 41 30 022

توزيع دار الوفاق
2 زنقة القاضي الزموري الأحباس
الهاتف : 90 - 13 - 30 - 022
الفاكس : 33 - 68 - 30 - 022
الدار البيضاء

الدجاج معمر بالروز

المقادير

دجاجة من وزن 2 كلغ.
250 غرام من الروز.
250 غرام من الطماطم.
قليل من الموطارد.
قليل من الجبن كروير لتزيين الطماطم.
باقة من القزبر والمعدنوس.

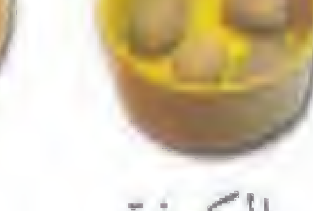










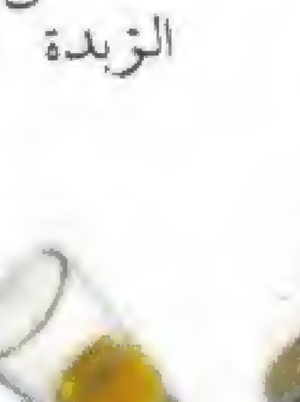
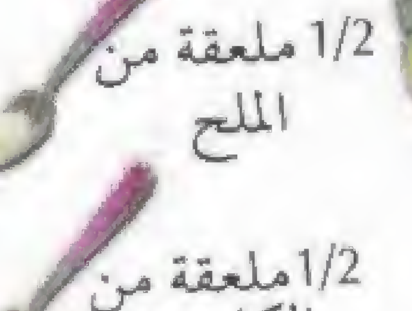
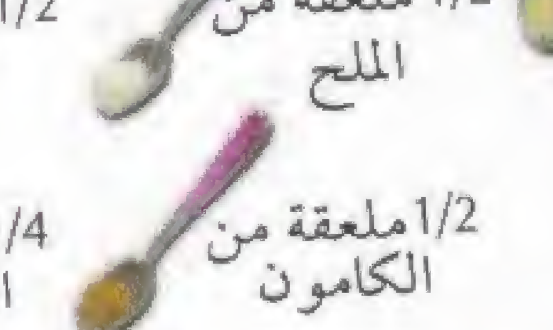


طريقة التحضير

سلق الروز في الماء مع قليل من الملح لمدة نصف ساعة، ثم صفيه.



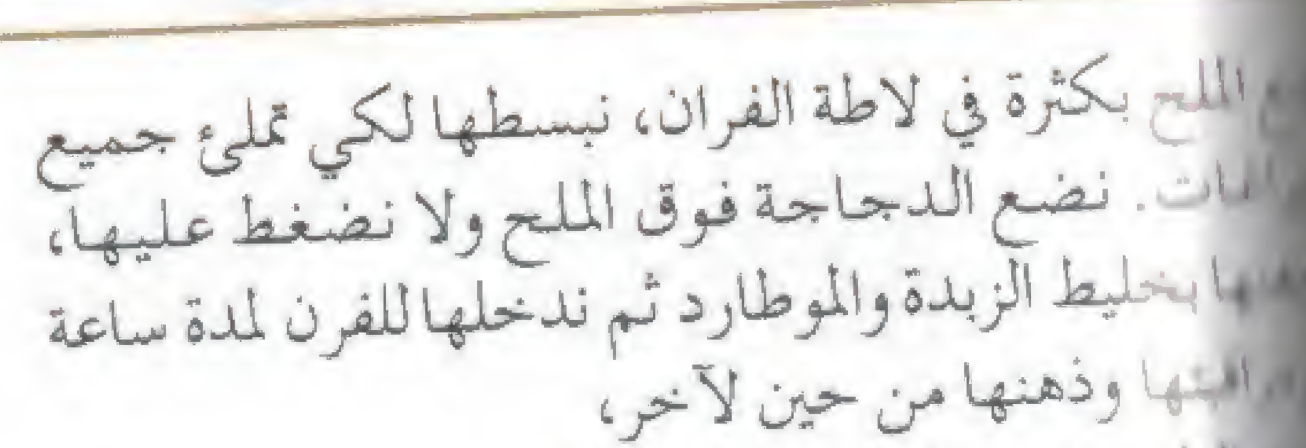
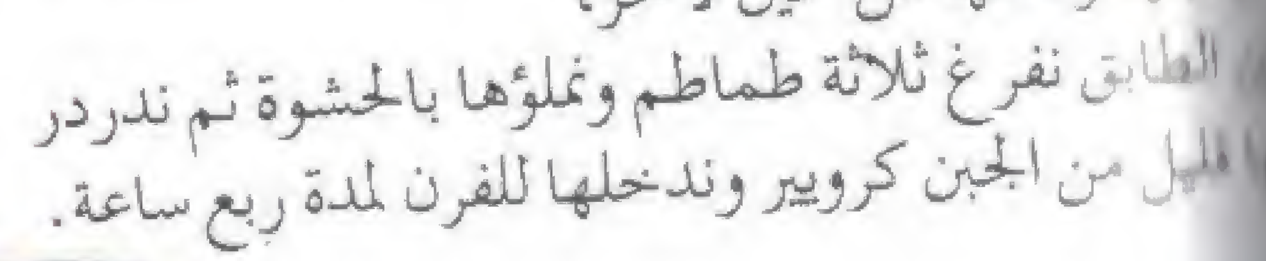

قطع القزبر والمعدنوس أو ندقه في مهراس ونضعه في صحن، يف هذه المقادير ونخلط الكل.
يف الروز ونخلط الكل، ثم نقطع كبد وقلب الدجاجة طعا صغيرة نضيفها إلى الخليط لتكون حشوة الدجاجة اهزة.







ع الملح بكثرة في لاطة الفران، نبسطها لكي تملئ جميع ات. نضع الدجاجة فوق الملح ولا نضغط عليها، ها بخليط الزبدة والموطارد ثم ندخلها للفرن لمدة ساعة بتها وذهنها من حين لآخر،
الطابق نفرغ ثلاثة طماطم ونملؤها بالحشوة ثم ندردر ها قليل من الجبن كروير وندخلها للفرن لمدة ربع ساعة.




سلطة البروكولي

المقادير

250 غرام من البروكولي.
250 غرام من الطماطم.
100 غرام من الكريم فريش.
قليل من الذرة المصبرة.
قليل من الفجل.
قليل من الخيار.
بصلة صغيرة.
2 بيضات
ملعقة من الإبزار
ملعقة من الملح
قليل من السيبوليت (الثوم القصبي).

سيبوليت
البيض
الذرة المصبرة
الكريم فريش
الملح
الإبزار

طريقة التحضير

نضع الماء مع الملح يغلي ثم نضيف البروكولي ينضج لمدة نصف ساعة. ثم نصفيه ونضعه جانبا.

1/2 ملعقة من الملح

10:00 10:30

نضع في الصحن لكريم فريش، ملح و إبزار ويطرب جيدا.

1/4 ملعقة من الملح
1/4 ملعقة من الإبزار

نقطع البصل على شكل شرائح رقيقة والفجل والطماطم ثم الخيار ونضع الكل في صحن، ثم نضيف الذرة المصبرة ونخلط الكل جيدا.

نسلق البيض لتزيين السلطة.

في صحن نضع الخضر ثم نحيطها بالبروكولي والبيض المقطع، ثم نضيف لكريم فريش فوق السلطة ثم تزين بالسيبوليت مقطع وتقدم.

سلطة باشو بروكسيل

المقادير

250 غرام من باشو بروكسيل.
50 غرام من الطماطم الصغيرة.
100 غرام من جبنة حمراء.
100 غرام من الكشير.
100 غرام من لكريم فريش.
قليل من الذرة المصبرة.
قليل من السيبوليت.
بصلة صغيرة.
حامضة، ملح، إبزار.

الحامض
جبنة حمراء
الكشير
الذرة المصبرة
سيبوليت
الكريم فريش
الملح
الإبزار

طريقة التحضير

نضع الماء يغلي مع 1/2 ملعقة الملح والإبزار، وقشرة حامض ونصف كأس من الحامض ثم إشو بروكسيل يسلق لمدة عشرين دقيقة. ونصفيه ونحتفظ به جانبا.

1/2 كأس من الحامض
1/2 ملعقة من الملح
1/2 ملعقة من الإبزار
10:00 10:30

نقطع البصل على شكل شرائح رقيقة، ونشحرها في مقلاة مع نصف مقدار من لكريم فريش لمدة عشرة دقائق ونتركها تبرد.

1/4 ملعقة من الملح
1/4 ملعقة من الإبزار
ملعقة من الكريم فريش
10:30 10:40

نضع في الصحن الجبن، الكشير والطماطم مقطعة قطع صغيرة مع الذرة المصبرة وما تبقى من لكريم فريش ونخلط الكل جيدا، ثم نحيطه باشو بروكسيل ونضيف فوقه لكريم فريش بالبصل ثم يزين بالسيبوليت مقطعة و يقدم.

سلطة خيزو

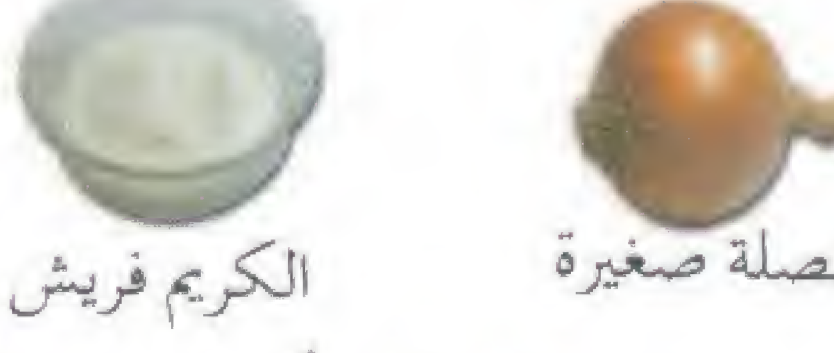
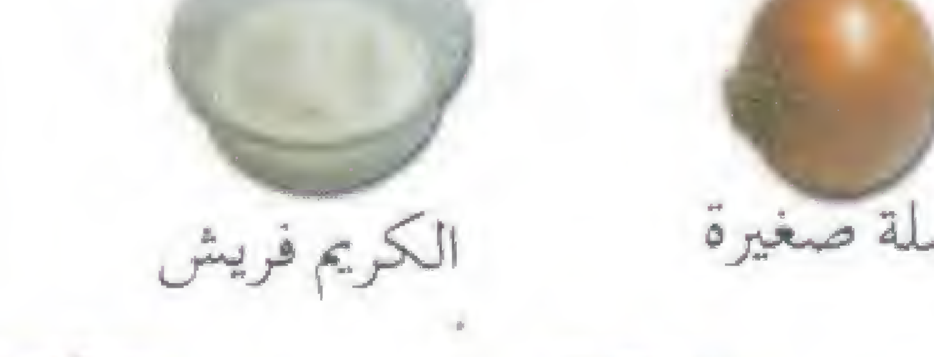


المقادير

500 غرام من خيزو. (الجزر)
100 غرام من لكريم فريش.
50 غرام من الزبدة.
بصلة صغيرة.
ثوم - ملح - إبزار - معدنوس (مقدنوس)







الزبدة الرومية

الجزر

الكريم فريش

بصلة صغيرة

معدنوس





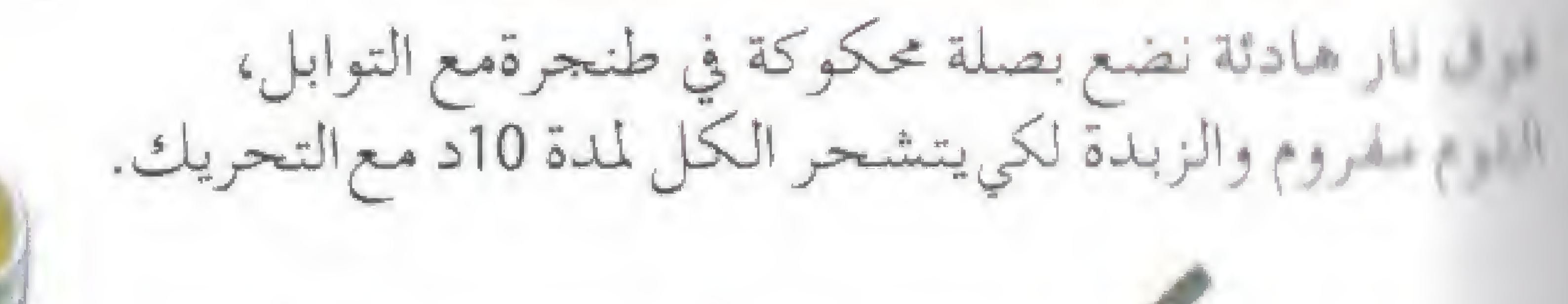


الإبزار

الملح

الثوم

طريقة التحضير



فوق نار هادئة نضع بصلة محكوكة في طنجرة مع التوابل، الثوم مفروم والزبدة لكي يتشحر الكل لمدة 10د مع التحريك.



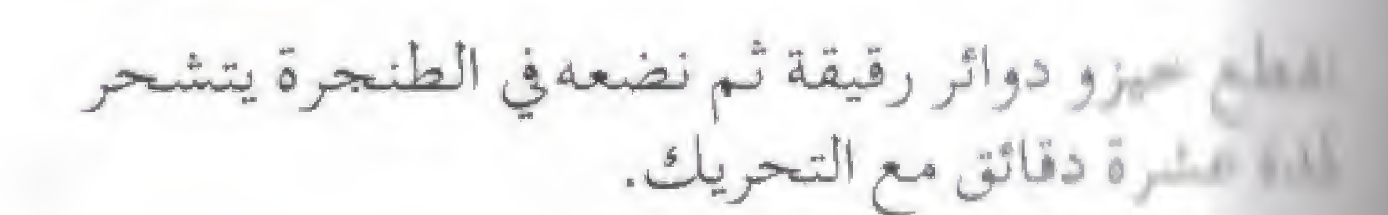
ملعقة من من الزبدة

1/4 ملعقة من الملح

1/4 ملعقة من الإبزار

بصلة محكوكة

فص من الثوم مفروم




نقطع خيزو دوائر رقيقة ثم نضعه في الطنجرة يتشحر لمدة عشرة دقائق مع التحريك.



نضيف ماء ساخن كافي في الطنجرة ونتركها تنضج لمدة 20د مع التحريك من حين لآخر.



في صحن نضع الكريم فريش مع قليل من الملح والإبزار ونخلط الكل بطراب كهربائي.
نصفف خيزو في طبق التقديم مزين بلكريم فريش.

1/4 ملعقة من الإبزار

1/4 ملعقة من الملح




سلطة الكرم الأحمر



المقادير

نصف كرم أحمر.
فلفل حلو أحمر وأخضر.
100 غرام من الكشير.

















بيضة — الحامض — بصلة



















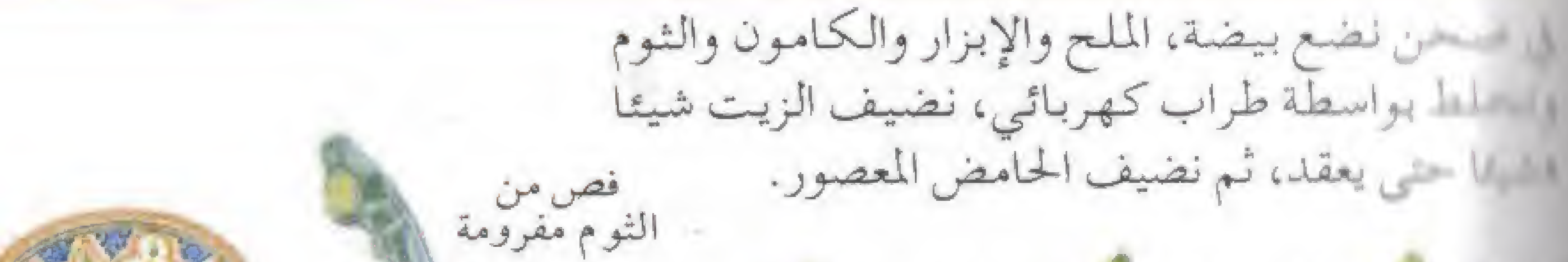

الزيت الرومية — الثوم — الملح — الإبزار — الكامون

طريقة التحضير

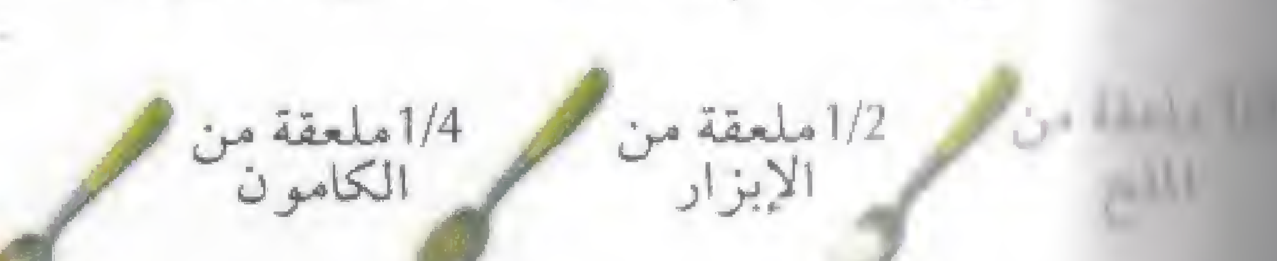
نضع الماء يغلي في طنجرة، نزيل جدر الكرم الأحمر ونقطعه على شكل شرائح طويلة، ونضعها في الطنجرة لتسلق مع نصف ملعقة ملح لمدة ربع ساعة. نصفيها من الماء ونضعها في صحن.





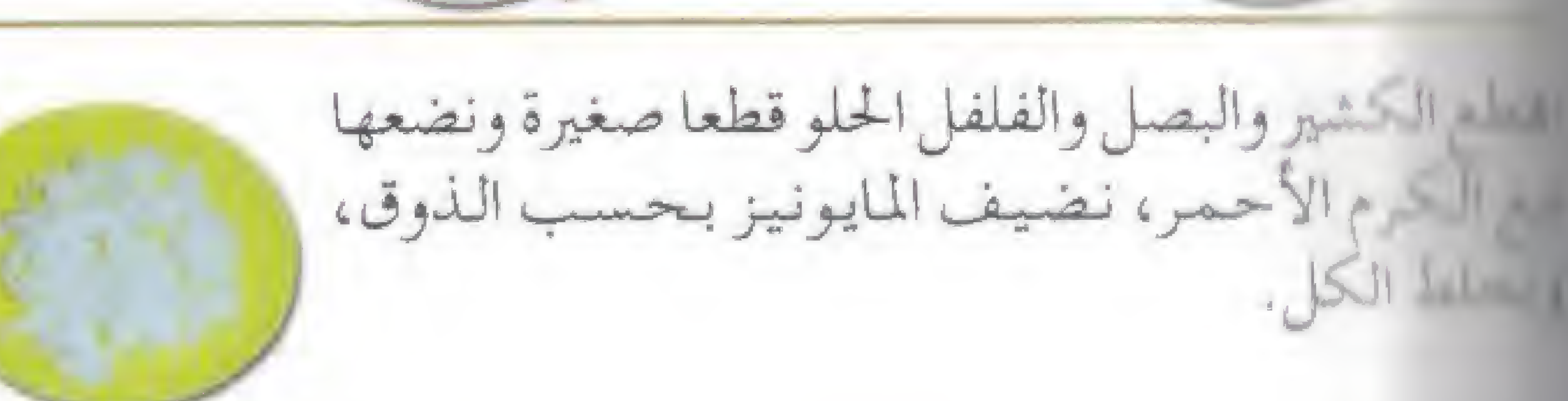


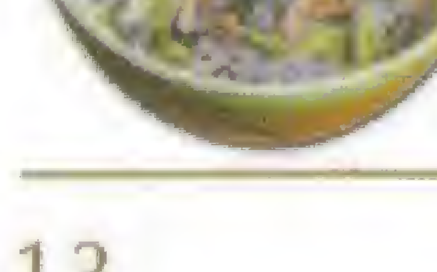
في صحن نضع بيضة، الملح والإبزار والكامون والثوم ونخلط بواسطة طراب كهربائي، نضيف الزيت شيئا فشيئا حتى يعقد، ثم نضيف الحامض المعصور.

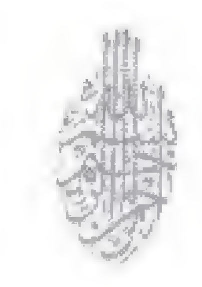





نقطع الكشير والبصل والفلفل الحلو قطعا صغيرة ونضعها مع الكرم الأحمر، نضيف المايونيز بحسب الذوق، ونخلط الكل.



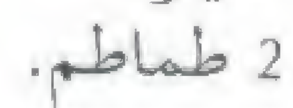


سلطة الخس البلجيكي



المقادير

حبتين من الخس البلجيكي.
200 غرام من القمرون.
100 غرام من الكريم فريش.
فلفل حلو أحمر.
الخيار.
2 طماطم.












طماطم الحامض فلفل حلو الخيار









الكريم فريش الثوم الموطارد الملح الإبزار

طريقة التحضير

في صحن نضع الكريم فريش، الملح والإبزار والثوم والموطارد ثم الحامض ونخلط الكل بواسطة طراب كهربائي.







نضع الماء يغلي في طنجرة، ونضع القمرون يسلق لمدة ربع ساعة. نصفيه من الماء، ننقيه ونتركه جانبا.



نقطع الخس البلجيكي والخيار والطماطم والفلفل الحلو قطعا صغيرة ونضعها في صحن، نضيف الصلصة بحسب الذوق، ونخلط الكل ثم يوضع في صحن للتقديم ويزين بالقمرون.





سلطة اللوبية الخضراء



المقادير

500 غرام من اللوبية الخضراء.
50 غرام من الزبدة.
قزبر ومعدنوس مقطع.
ملح، ثوم، إبزار وكامون.



الزبدة الرومية


القزبر ومعدنوس
الثوم




الملح
الإبزار
الكامون

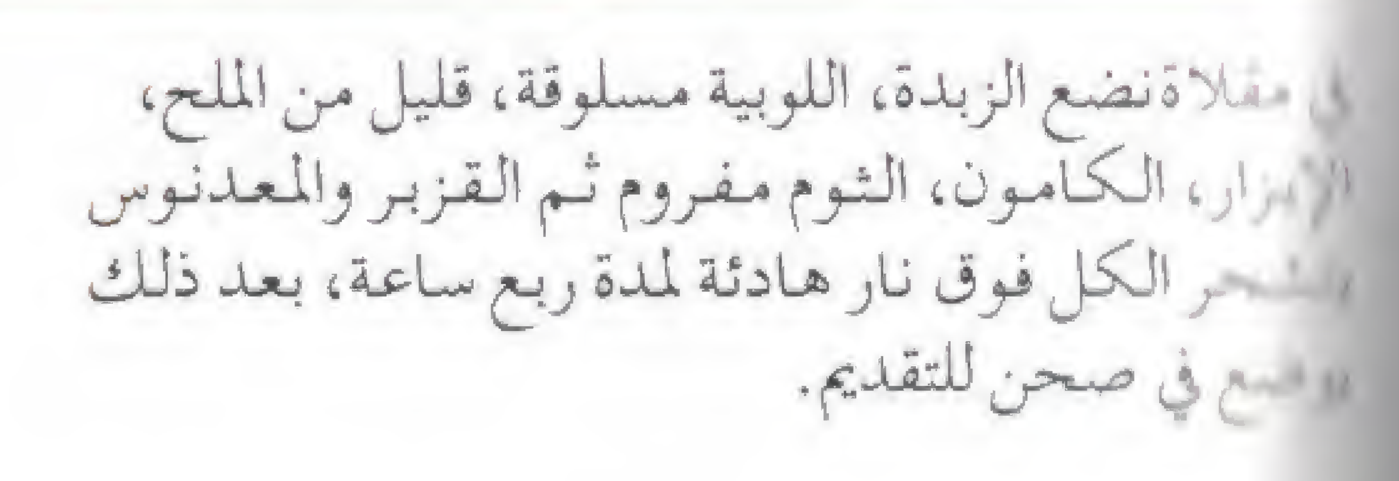
طريقة التحضير

نغسل اللوبية جيدا ثم ننقيها ونضعها في ماء ساخن لكي تصلق مع الملح وفص من الثوم لمدة 1/2 ساعة ثم نصفيها.







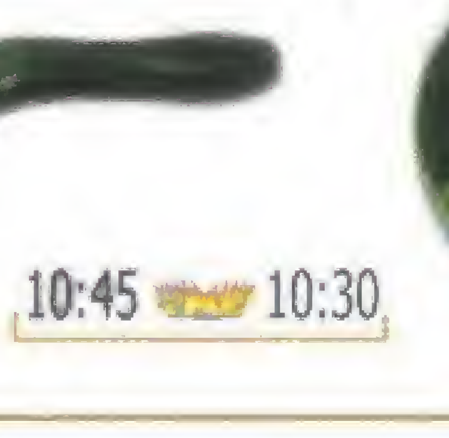



في مقلاة نضع الزبدة، اللوبية مسلوقة، قليل من الملح، الإبزار، الكامون، الثوم مفروم ثم القزبر والمعدنوس ونطحر الكل فوق نار هادئة لمدة ربع ساعة، بعد ذلك نضع في صحن للتقديم.


القزبر ومعدنوس
مدقوق

1/2 ملعقة من
الإبزار

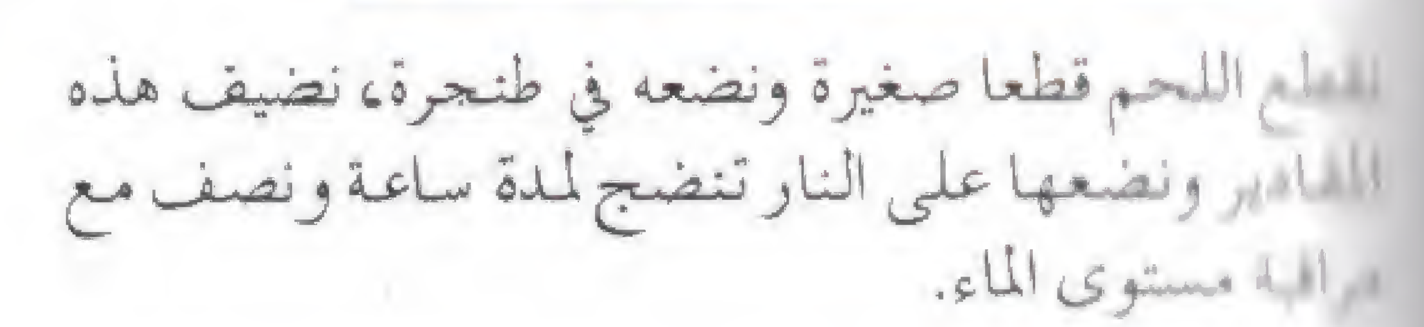
1/4 ملعقة من
الكامون


فص من
الثوم مفرومة


ملعقة من
من الزبدة



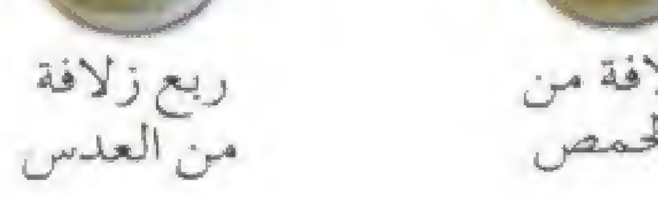
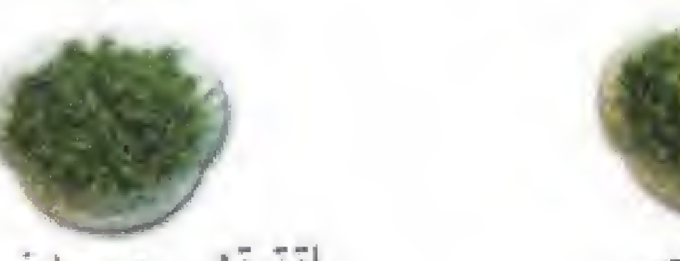
الحريرة

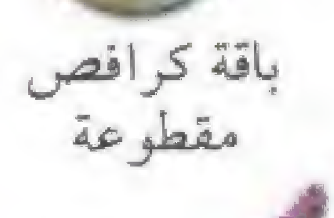
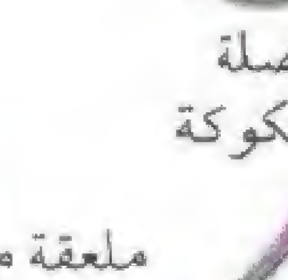


المقادير

1 كلغ طماطم.
150 غرام من اللحم بقري.
باقة من القزبر والمعدنوس.
باقة من الكرافص.
زلافة من الحمص.
ربع زلافة من العدس.
ربع زلافة من الشعرية.
زلافة من الطحين فورص.
بصلة متوسطة الحجم.
طماطم مصبرة



طماطم — القزبر والمعدنوس — الكرافص

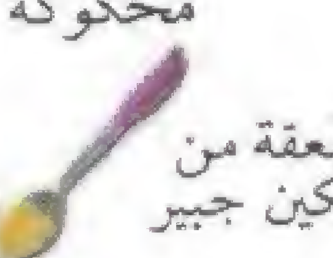
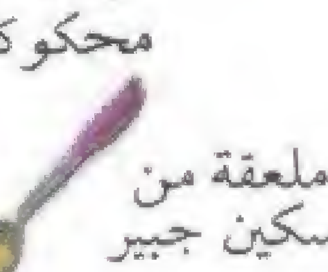
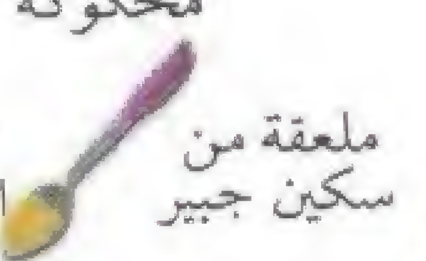
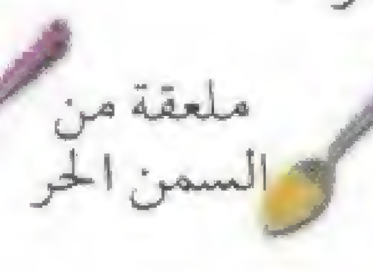
ربع زلافة من الشعرية — زلافة من الحمص — ربع زلافة من العدس — زلافة من الطحين فورص

اللحم — سكين جبير — الملح — الإبزار

بصلة — طماطم مصبرة — القرفة — الزعفران — السمن الحر

طريقة التحضير

نقطع اللحم قطعا صغيرة ونضعه في طنجرة، نضيف هذه المقادير ونضعها على النار تنضج لمدة ساعة ونصف مع مراقبة مستوى الماء.



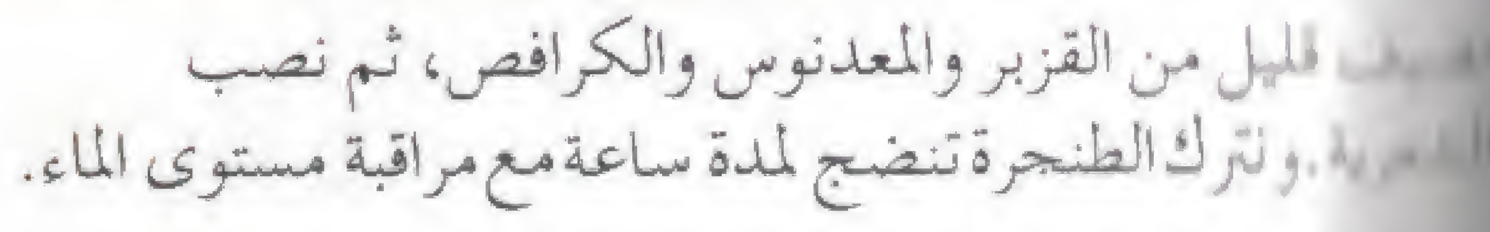

زلافة من الحمص — ربع زلافة من العدس

1 كلغ طماطم مطحونة — بصلة محكوكة — باقة كرافص مقطوعة — باقة قزبر ومعدنوس مدقوقة

ملعقة من الملح — ملعقة من الإبزار — ملعقة من سكين جبير — ملعقة من السمن الحر — 1/4 ملعقة من الزعفران — 1/2 ملعقة من القرفة

ملعقتين كبيرتين طماطم مصبرة — لتر من الماء

10:00 — 11:30



نضيف قليل من القزبر والمعدنوس والكرافص، ثم نصب الشعرية. ونترك الطنجرة تنضج لمدة ساعة مع مراقبة مستوى الماء.





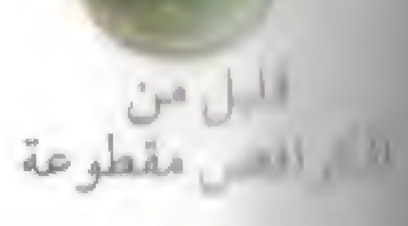
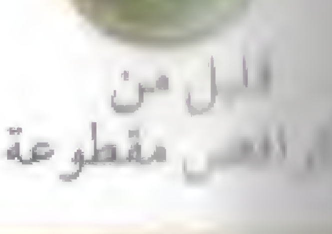
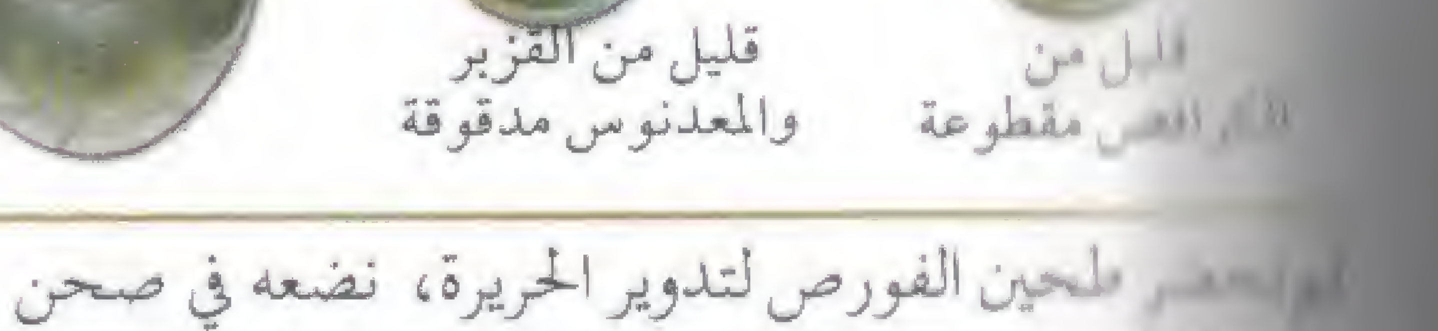


قليل من الكرافص مقطوعة — قليل من القزبر والمعدنوس مدقوقة



لتحضير طحين الفورص لتدوير الحريرة، نضعه في صحن متوسط الحجم، نضيف الماء ونخلط الكل بملعقة ليتمازج. نصبه قليلا قليلا في الطنجرة ونحركها لكي لا يتحبب ثم نتركها تنضج لمدة ربع ساعة إلى نصف ساعة.



نصف لتر من الماء

11:30 — 12:00

شربة بالبصل الصغير

المقادير

500 غرام من البصل الصغير.
250 غرام الشعرية الصينية.
بصلة واحدة.
باقة صغيرة من المعدنوس.

الشعرية الصينية
المعدنوس
بصلة
الزبدة الرومية
الإيزار
الملح

طريقة التحضير

تضع بصلة محكوكة في طنجرة، تضيف هذه المقادير وتشحرها لمدة خمسة دقائق مع تحريكها.



تقشر البصل الصغير، تغسله ثم تشحره في الطنجرة لمدة خمسة دقائق مع تحريكها.



تضيف الماء وقليل من القزبر والمعدنوس، وتتركها تنضج لمدة نصف ساعة، مع تحريكها من حين لآخر.



تقطع الشعرية الصينية قطعا متوسطة الحجم وتضعها في الطنجرة، وتتركها تنضج لمدة ربع ساعة مع تحريكها من حين لآخر.



تقدم الشربة ساخنة.

شربة بالخضر

المقادير

حبتين من خيزو.
حبتين من الكرعة.
حبتين من اللفت.
حبتين من الفلفل الحلو.
100 غرام من الشعرية.
5 غرام من الطحالب.
ضامة البنة.

ضامة البنة والطحالب
الشعرية
الفلفل الحلو
المعدنوس
الإبزار
الملح
الزبدة
الماء

طريقة التحضير

نضع الخضر محكوكة وضامة البنة مفرومة في طنجرة، نضيف هذه المقادير ونضعها على النار لمدة نصف ساعة مع تحريكها من حين لآخر.

1/2 ملعقة من الملح
1/2 ملعقة من الإبزار
لتر من الماء
ملعقة من الزبدة

07:00 07:30

نضيف الشعرية ونتركها تنضج لمدة ربع ساعة مع تحريكها.

07:30 07:45

نغلي الماء في طنجرة ونضع فيها الطحالب تنحل ثم نصفيها ونقطعها قطعا صغيرة.

نضيف الطحالب إلى الشربة وقليل من المعدنوس مدقوق ونتركها تنضج لمدة ربع ساعة مع تحريكها من حين لآخر.

باقة معدنوس مدقوقة

07:45 08:00



عجينة البيتزا (1)

المقادير

250 غرام من دقيق الفورص.
قليل من الخميرة الخبز.
قليل من الزبدة.
بيضة واحدة.
نصف كأس من الحليب.







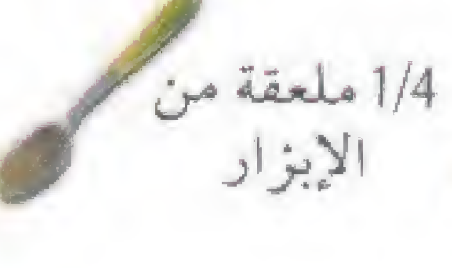
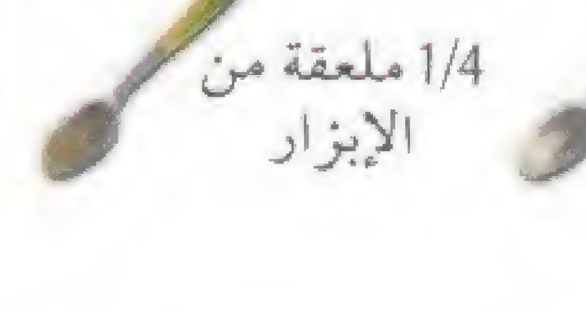

دقيق الفورص — خميرة الخبز — بيضة — الحليب

الزبدة — الملح — الإبزار

طريقة التحضير

نضع دقيق الفورص في صحن، نكسروسطه بيضة ونضيف الملح والإبزار.

نسخن الحليب والزبدة والخميرة حتى يمتزج الكل، ونضيفه مع الدقيق.
نخلطه جيداً وندلكه، و إذا لم تجمع العجينة نضيف قليل من الحليب الدافئ أو الماء. نتركها تختمرلمدة ساعتين ويتضاعف حجمها.

1/4 ملعقة من الملح

1/4 ملعقة من الإبزار




1/2 كأس من الحليب

ملعقة كبيرة من خميرة الخبز

ملعقة كبيرة من الزبدة





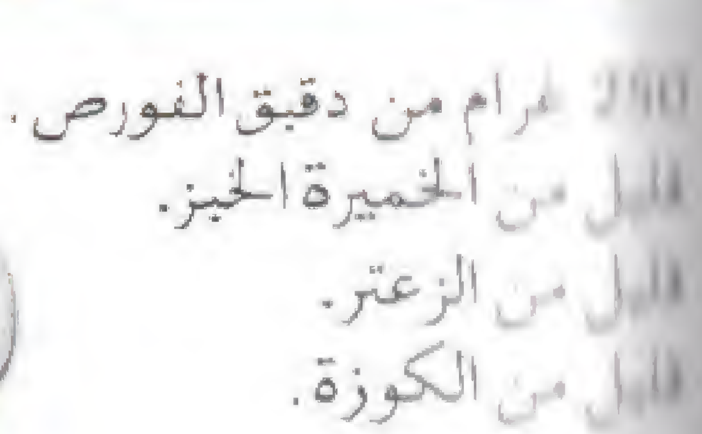




عجينة البيتزا (2)

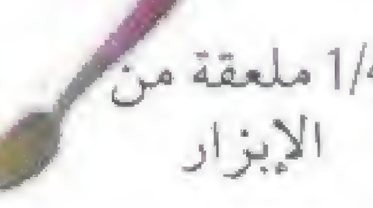
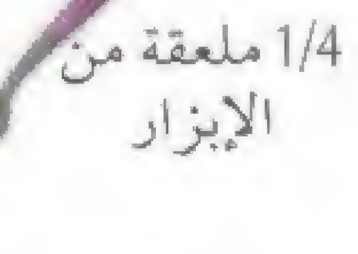
المقادير

250 غرام من دقيق الفورص.
قليل من الخميرة الخبز.
قليل من الزعتر.
قليل من الكوزة.




دقيق الفورص — خميرة الخبز — الزعتر



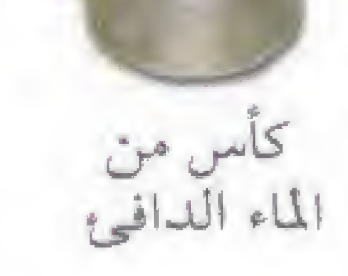
الزيت البلدية — الكوزة — الملح — الإبزار

طريقة التحضير

نضع دقيق الفورص وهذه المقادير في صحن، نخلطها وندلكها جيدا وإذا لم تجمع العجين نضيف قليل من الماء الدافئ، ونتركها تختمر لمدة ساعتين.





1/4 ملعقة من الملح

1/4 ملعقة من الإبزار

1/2 كأس من الزيت البلدية

قليل من الكوزة محكوكة

ملعقة كبيرة من خميرة الخبز

كأس من الماء الدافئ

قليل من الزعتر محكوك









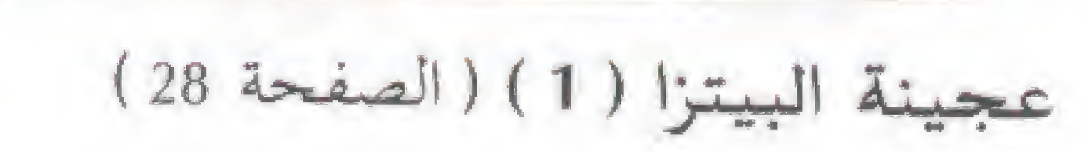







بيتزا باللحم والفكيع





المقادير

عجينة البيتزا (1) (الصفحة 28)

250 غرام من اللحم هبرة.
100 غرام من الفكيع.
150 غرام من الجبن كروبير.
باقة صغيرة من القزبر والمعدنوس.
قليل من الزبدة.



الجبن كروبير



الفكيع



الزبدة الرومية

بصلة

2 طماطم



القزبر والمعدنوس









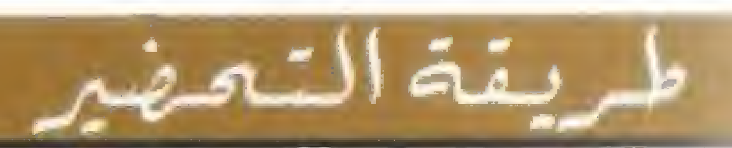




الكامون

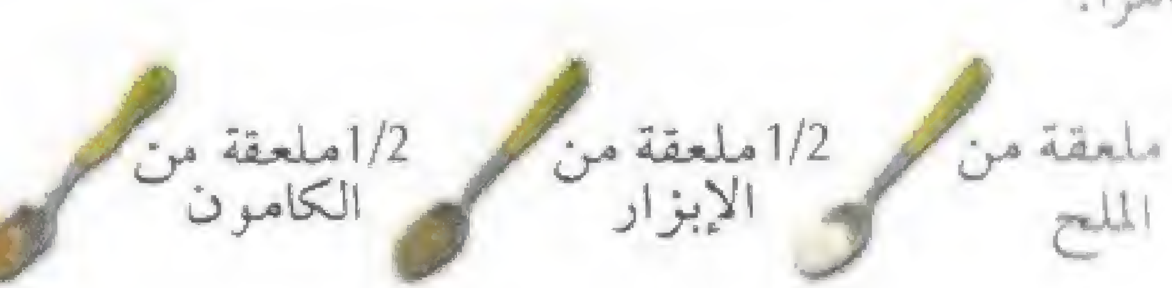
الإبزار

الملح



طريقة التحضير

نقطع اللحم قطعا صغيرة والبصل على شكل شرائح رقيقة، ونضعها في مقلاة. نضيف هذه المقادير ونشحرها على النار لمدة ربع ساعة مع تحريكها والضغط عليها بملعقة من خشب.
نضيف الفكيع مقطع قطعا صغيرة ونتركها تنضج لمدة ربع ساعة.
نضيف الطماطم مقطعة قطعا صغيرة ونتركها لمدة عشرة دقائق، فيكون الخليط جاهزا.

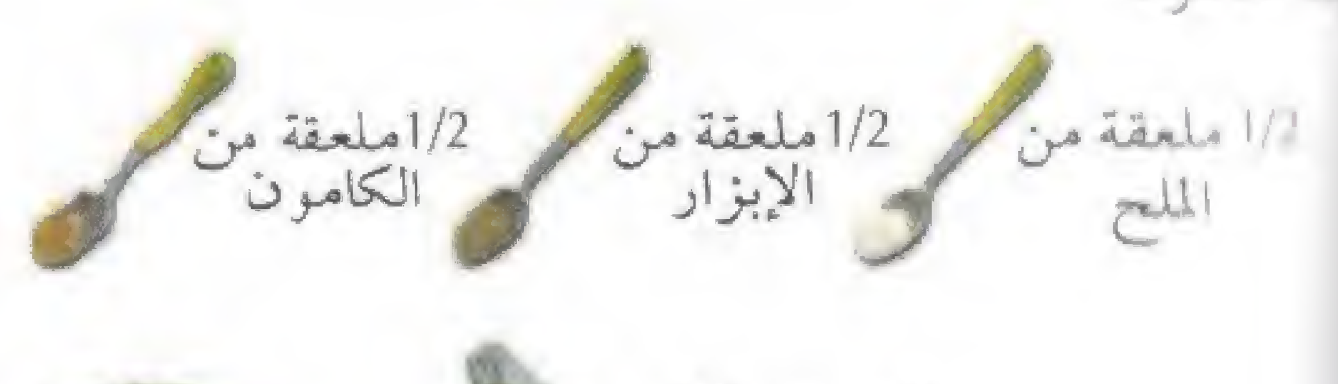


1/2 ملعقة من الملح

1/2 ملعقة من الإبزار

1/2 ملعقة من الكامون

ملعقة من الزبدة





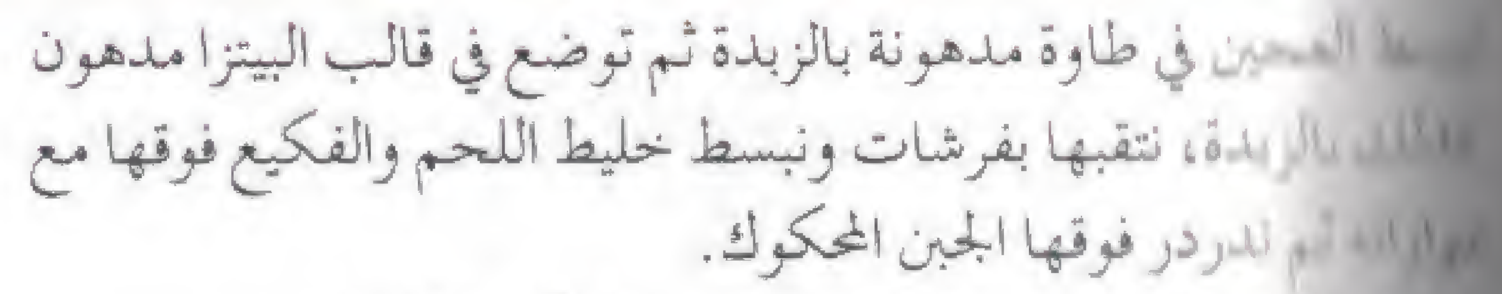
فص من الثوم مفرومة

باقة قزبر ومعدنوس مدقوقة





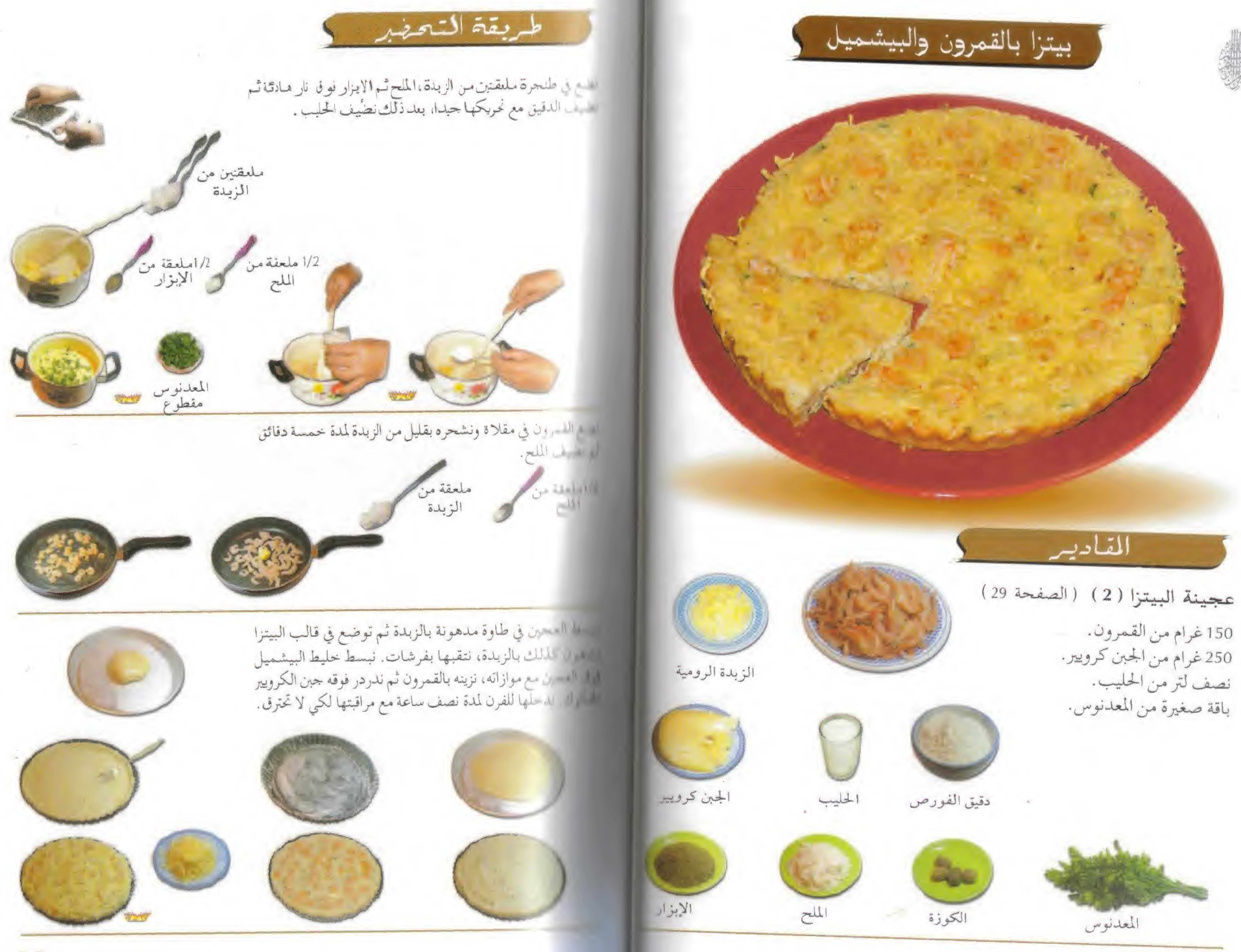
نبسط العجين في طاوة مدهونة بالزبدة ثم توضع في قالب البيتزا مدهون القالب بالزبدة، نثقبها بفرشات ونبسط خليط اللحم والفكيع فوقها مع توابله ثم نذرذر فوقها الجبن المحكوك.
ندخلها الفرن لمدة نصف ساعة مع مراقبتها لكي لا تحترق.











بيتزا بالقمرون والبيشميل

المقادير

عجينة البيتزا (2) (الصفحة 29)

150 غرام من القمرون.
250 غرام من الجبن كروير.
نصف لتر من الحليب.
باقة صغيرة من المعدنوس.

طريقة التحضير

نضع في طنجرة ملعقتين من الزبدة، الملح ثم الإبزار فوق نار هادئة ثم نضيف الدقيق مع تحريكها جيدا، بعد ذلك نضيف الحليب.

نضع القمرون في مقلاة ونشحره بقليل من الزبدة لمدة خمسة دقائق ثم نضيف الملح.

نبسط العجين في طاوة مدهونة بالزبدة ثم توضع في قالب البيتزا المدهون كذلك بالزبدة، نثقبها بفرشات. نبسط خليط البيشميل فوق العجين مع موازاته، نزينه بالقمرون ثم ندردر فوقه جبن الكروير المبشور. ندخلها للفرن لمدة نصف ساعة مع مراقبتها لكي لا تحترق.

بيتزا بكفتة بيبي

المقادير

عجينة البيتزا (1) (الصفحة 28)

250 غرام من كفتة بيبي.
150 غرام من الجبن كروير.
100 غرام من الطماطم الصغيرة.
قليل من الزبدة.

الطماطم الصغيرة

الجبن كروير

الزبدة الرومية

بصلة

القزبر والمعدنوس والثوم

الكامون

الإبزار

الملح

طريقة التحضير

نقطع البصل على شكل شرائح رقيقة، ونضعها في مقلاة، نضيف الملح، الإبزار، الكامون، الزبدة، الثوم ثم القزبر والمعدنوس، ونشحرها على النار لمدة ربع ساعة مع تحريكها ثم نضيف كفتة بيبي ونترك الكل ينضج لمدة ربع ساعة مع التحريك.

1/2 ملعقة من الملح

1/2 ملعقة من الإبزار

1/2 ملعقة من الكامون

ملعقة من الزبدة

نص من الثوم مفرومة

قزبر ومعدنوس مدقوقة

يبسط العجين ثم توضع في قالب البيتزا مدهون بالزبدة، وتثقب ويبسط الكفتة فوقها مع موازاتها، نزينها بقطع الطماطم الصغيرة، ثم نذرذر فوقها الجبن كروير المحكوك.
ندخلها للفرن لمدة نصف ساعة مع مراقبتها لكي لا تحترق.



بيتزا بالطون



المقادير

عجينة البيتزا (2) (الصفحة 29)

علبة من الطون.
150 غرام من الجبن كروبير.
ثلاثة طماطم كبيرة.
بصلتين كبيرتين.
حبات من الزيتون الأسود.













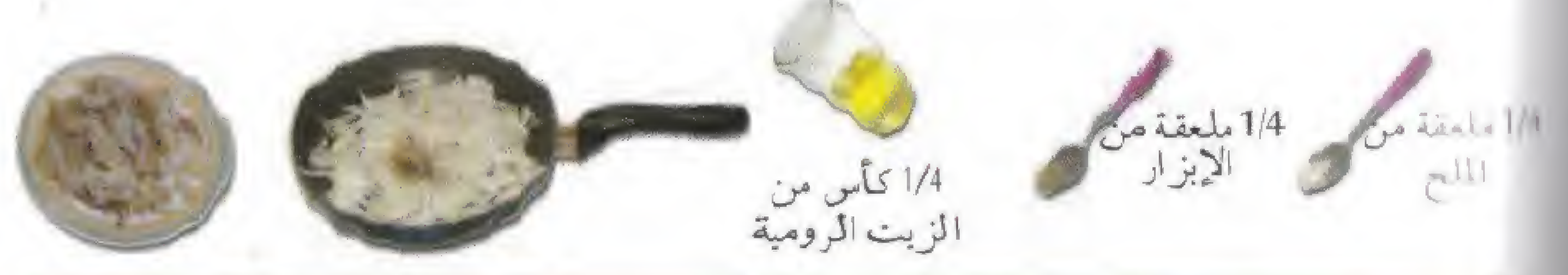




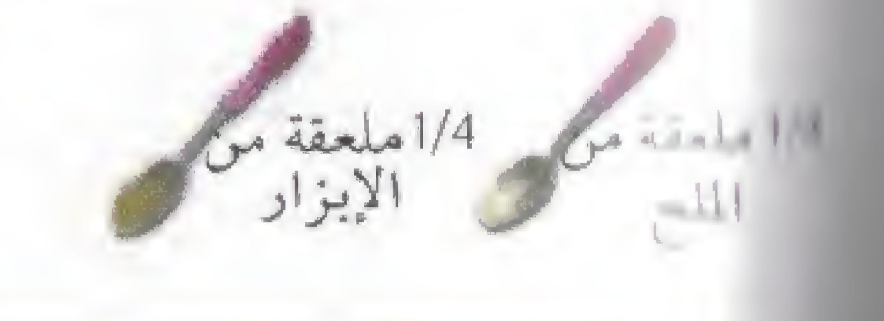
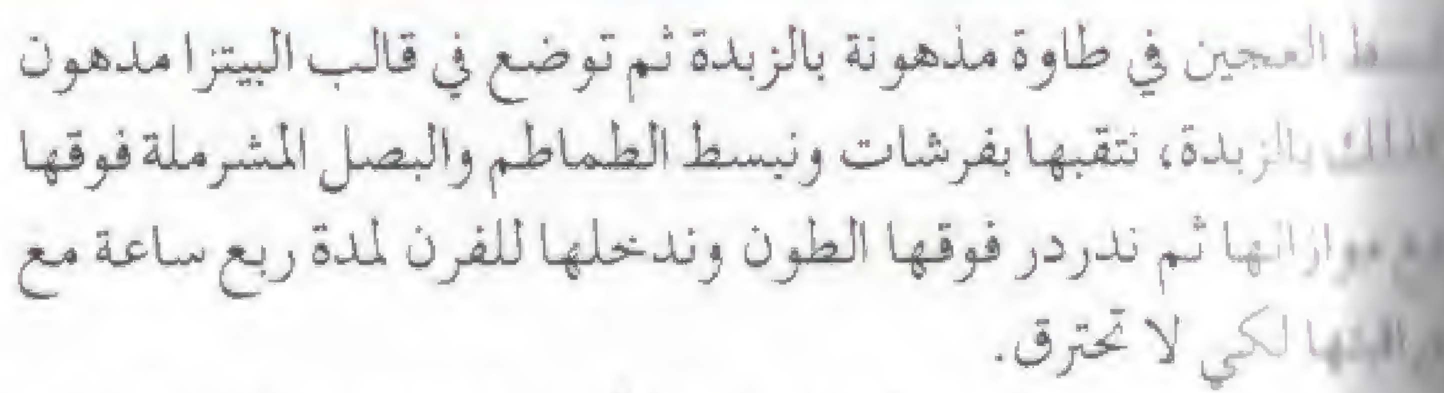


طريقة التحضير

نقطع البصل على شكل شرائح ونشحرها بالتوابل، الملح، الإبزار والزيت في مقلاة لمدة ربع ساعة مع التحريك.



نقطع الطماطم على شكل شرائح ونشحرها بالتوابل، الملح، الإبزار والزيت في مقلاة لمدة ربع ساعة مع التحريك.

نبسط العجين في طاوة مذهونة بالزبدة ثم توضع في قالب البيتزا مدهون كذلك بالزبدة، نثقبها بفرشات ونبسط الطماطم والبصل المشرملة فوقها مع موازاتها ثم ندردر فوقها الطون وندخلها للفرن لمدة ربع ساعة مع مراقبتها لكي لا تحترق.

نخرج اللاطة ونزينها بقطع الزيتون الأسود ثم ندردر الجبن كروبير المحكوك فوقها وندخلها للفرن لمدة ربع ساعة مع مراقبتها لكي لا تحترق.

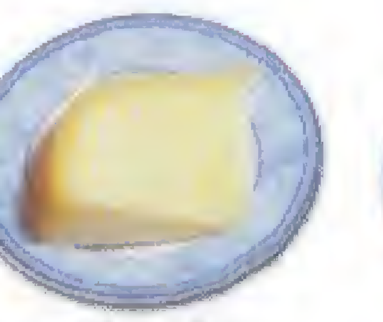



طرطة بالسبانخ



المقادير

باقة كبيرة من السبانخ.
250 غرام من كفتة بيبي.
150 غرام من الجبن كروبير.
100 غرام من الجبن ريكوطا.
6 بيضات.
باقة صغيرة من القزبر والمعدنوس.














الجبن كروبير - الجبن ريكوطا - الزبدة







القزبر والمعدنوس الثوم - بصلة - الملح - الإبزار

طريقة التحضير

نقطع البصل قطعا صغيرة، ونضعها في مقلاة، نضيف هذه المقادير ونشحرها على النار لمدة ربع ساعة مع تحريكها بدون توقف.
نضيف الكفتة ونترك الكل ينضج لمدة ربع ساعة مع التحريك.

بصلة مشلطة - القزبر والمعدنوس مدقوق



فص من الثوم مفرومة - 1/2 ملعقة من الملح - 1/2 ملعقة من الإبزار - ملعقة من الزبدة

نضع الماء يغلي في برمة ثم نضع السبانخ مع نصف ملعقة من الملح وفص من الثوم تسلق لمدة ربع ساعة. نصفيها جيدا من الماء ونقطعها قطعا صغيرة.
نضعها في صحن، نفقس ثلاثة بيضات ونضيف نصف الكمية من الكفتة المشرملة ثم نخلط الكل جيدا.

1/2 ملعقة من الملح






نكسر ثلاثة بيضات في صحن آخر، نضيف النصف الآخر من الكفتة المشرملة ثم الجبن ريكوطا وقليل من الجبن كروبير ونخلط الكل.



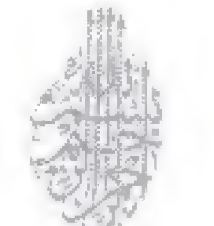
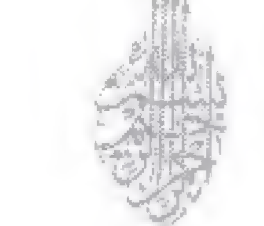

ندهن آنية الفرن بالزيت، نبسط نصف السبانخ المشرملة كطبقة أولى، مع موازاتها ثم نضع الجبن ريكوطا المشرمل كطبقة ثانية مع موازاتها.
نضع طبقة أخيرة بالسبانخ ثم نغطي الكل بالجبن كروبير المبروم وندخلها للفرن لمدة نصف ساعة.










طرطة بالكفتة والفكيع



المقادير

250 غرام من الكفتة.
150 غرام من الجبن الأحمر.
100 غرام من الفكيع.
10 بيضات.
100 غرام من البورو.
باقة صغيرة من القزبر والمعدنوس.











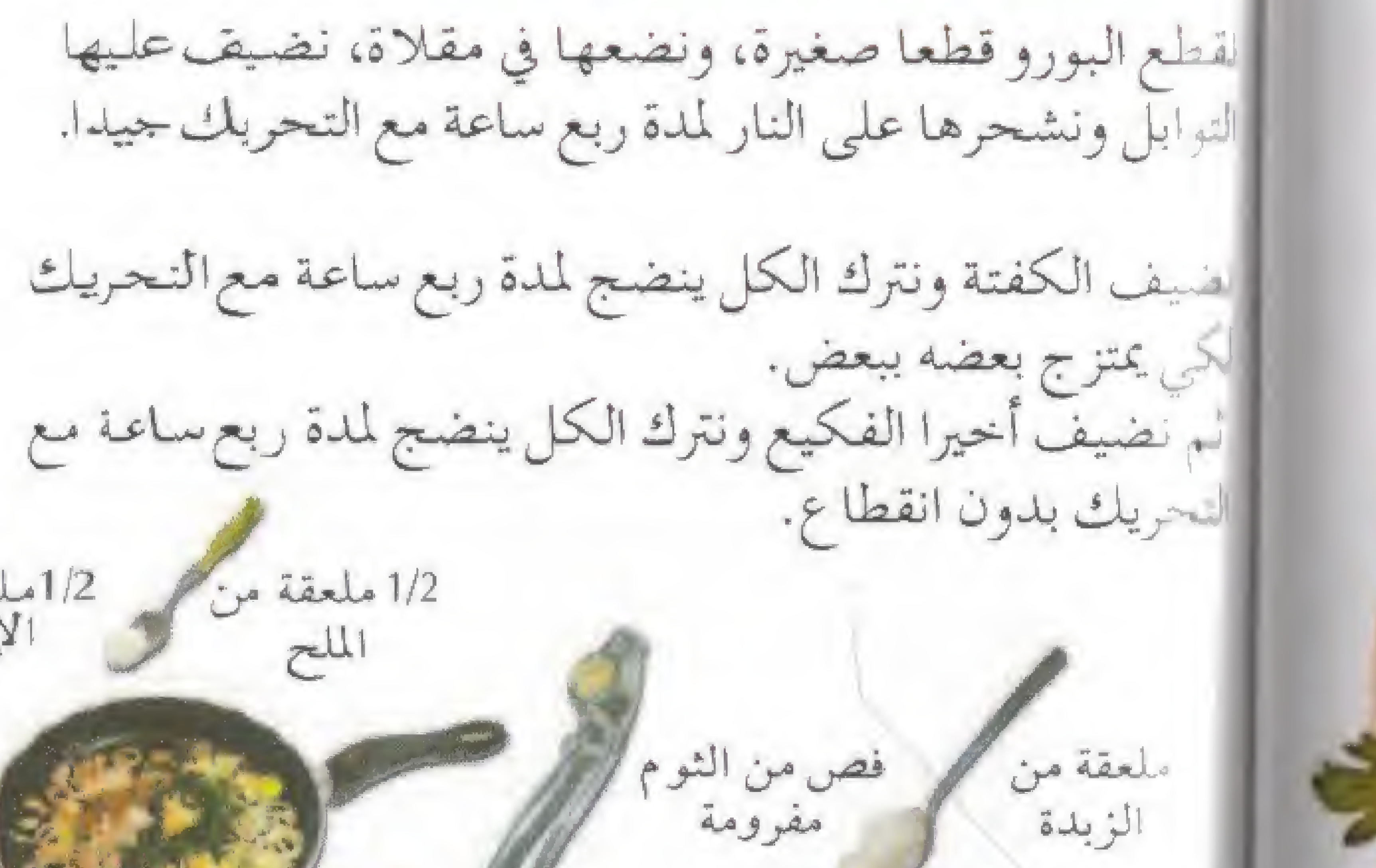




طريقة التحضير

نقطع البورو قطعا صغيرة، ونضعها في مقلاة، نضيف عليها التوابل ونشحرها على النار لمدة ربع ساعة مع التحريك جيدا.

نضيف الكفتة ونترك الكل ينضج لمدة ربع ساعة مع التحريك لكي يمتزج بعضه ببعض.
ثم نضيف أخيرا الفكيع ونترك الكل ينضج لمدة ربع ساعة مع التحريك بدون انقطاع.



نكسر عشرة بيضات في صحن، نضيف ما حضرناه من الكفتة المرملة والفكيع وقليل من الجبن الأحمر ثم نخلط الكل.



ندهن لاطة الفرن بالزيت، نضع الخليط، مع موازاته ثم نضع قليل من الجبن الأحمر، نزينها بحبات من الفكيع وندخلها الفرن لمدة نصف ساعة.




الكعــــاوي

المقاديــر

2 كلغ من الكعاوي.
2 طماطم.

2 طماطم
القزبر ومعدنوس الثوم
ورقة سيدنا موسى
الحامض مصير
التحميرة
سكين جبير
الملح
الإبزار
الكامون
الزيت البلدية
الزعفران
راس الحانوت
بسيبيسة
الزعفران شعرة
السمن الحر

طريقة التحضير

نضع الكعاوي في طنجرة بعد غسلها جيدا. نضع عليها كمية من الماء تكفي لتغطيتها ثم نضعها على النار بعد تزويدها بهذه المقادير.

ملعقة من الملح
شعيرات من الزعفران شعرة

نتركها على النار لمدة ساعة ونصف ولا ننسى أن نراقب الطنجرة وأن نزيد كأسا أو كأسين من الماء، كل ما تبخر أو قل، وأن نحركها من حين لآخر.

الماء
09:00 10:30

نضيف هذه المقادير ونتركها على النار لمدة ساعة ونصف مع مراقبة الطنجرة، وأن نزيد كأسا أو كأسين من الماء كل ما تبخر أو قل وأن نحركها من حين لآخر.

ملعقة من الإبزار
ملعقة من الكامون
ملعقة من سكين جبير
ملعقة من التحميرة
1/2 ملعقة من السمن الحر
1/4 ملعقة من الزعفران
ورقة سيدنا موسى
فصوص من الثوم مفرومة
2 طماطم محكوكة
القزبر والمعدنوس مدقوق

10:30 12:00

نضيف هذه المقادير، نذوق الأكلة لنرى هل ينقصها شيء من الملح ثم نتركها على نار هادئة تترغى لمدة نصف ساعة مع تحريكها من حين لأخر.

1/2 كأس من الزيت البلدية
الحامض مصير
1/4 ملعقة من بسيبيسة
1/4 ملعقة من راس الحانوت

12:00 12:30



الكبدة مشوية بصلصة الكورنيشون

المقادير

500 غرام من الكبدة بقري.
500 غرام من البطاطس.
خمسة حبات من الكورنشون.
بصلة واحدة.
قليل من دقيق الفورص.
قليل من القزبر والمعدنوس.

طريقة التحضير

لتحضير صلصة الكورنشون، نضع بصلة محكوكة في طنجرة متوسطة الحجم، نضيف الزبدة ونشحرها على النار لمدة خمسة دقائق مع تحريكها. نضيف الدقيق فورص ، كأسين من الماء ونحركه جيدا لكي لا يحبب.

نقطع الكورنشون على شكل دوائر نضعها في الطنجرة ونضيف هذه المقادير. نتركها تنضج لمدة ربع ساعة مع التحريك.

نقطع البطاطس ونضعها في طنجرة تسلق لمدة نصف ساعة، نزين بها الطابق.

نضع هذه المقادير في صحن ونخلطها. نقطع الكبد على شكل شرائح وندهنها بشرمولة. نتركها تتشرب لمدة نصف ساعة ثم نشويها على مجمر.

المخ مشرمل

المقادير

مخ بقري.
500 غرام من الطماطم.

الفلفل الحار
طماطم
الثوم
ورقة سيدنا موسى
القزبر والمعدنوس
الزيت الرومية
الزيت البلدية
التحميرة
الملح
الإبزار
الكامون



نطبخ المخ في ماء دافئ لمدة خمس دقائق، نزيل عنه القشرة والشرايين ثم نقطعه قطعا متوسطة الحجم.



نحضر هذه المقادير في طاجين فوق نار متوسطة.
نطهي هذه التشرميلة لمدة ربع ساعة مع تحريكها من حين لآخر ثم نضيف المخ.



نقلبها بحذر لكي لا تتفتت ولكي تبقى متماسكة وذلك لمدة ربع ساعة.

اللحم بالمشماش اليابس

المقادير

1 كلغ من اللحم بقري.
250 غرام من المشماش اليابس.
100 غرام من اللوز.
قليل من القزبر والمعدنوس.

اللوز
المشماش اليابس

الزعفران
السكر سنيدة
بصلة
القزبر والمعدنوس
الثوم

الإبزار
الملح
سكين جبير
التحميرة
الزعفران شعرة
الزبدة الرومية
الزيت البلدية

طريقة التحضير



1/2 كأس من الزيت الرومية
بصلة مشلضة

نضع هذه المقادير في طنجرة متوسط الحجم، نضعها فوق النار ونشحرها لمدة خمسة دقائق مع تحريكها.

1/2 ملعقة من الملح
1/2 ملعقة من الإبزار
القزبر والمعدنوس مربوط
فص من الثوم مقرومة
1/2 ملعقة من سكين جبير
1/2 ملعقة من التحميرة
1/4 ملعقة من الزعفران

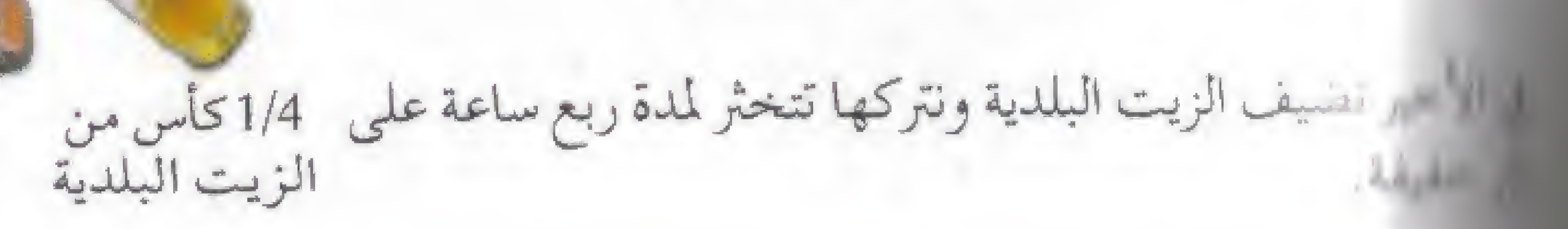




ثم نضيف اللحم في الطنجرة ونشحره لمدة عشرة دقائق مع تحريكه.

شعيرات من الزعفران شعرة
1/2 لتر من الماء

نضيف الماء ونتركها تنضج على نار معتدلة لمدة ساعة ونصف مع إضافة الماء عند الحاجة وتحريكها من حين لآخر.



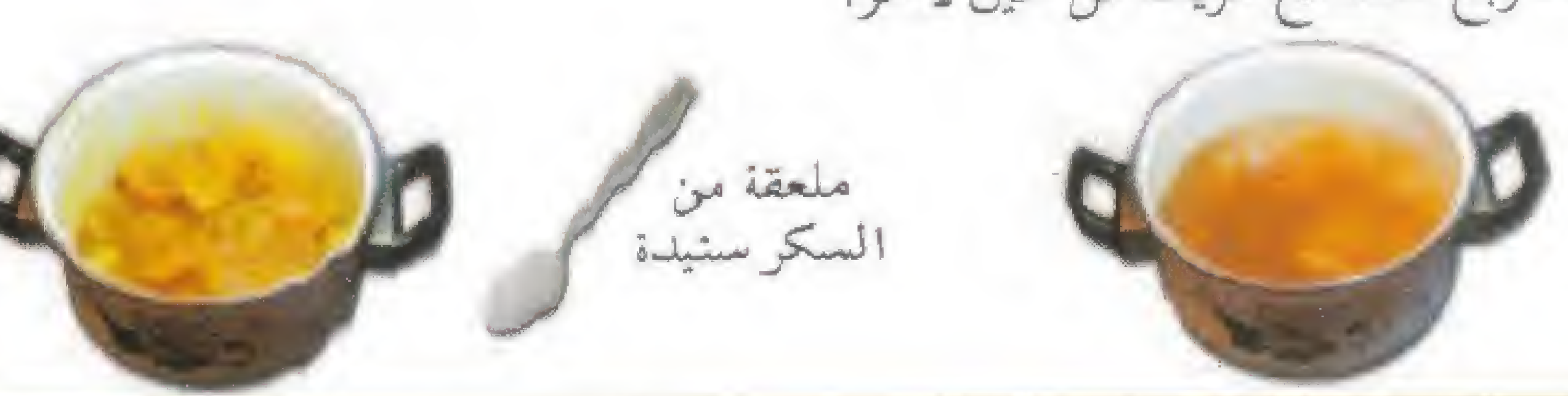
1/4 كأس من الزيت البلدية

في الأخير نضيف الزيت البلدية ونتركها تتخثر لمدة ربع ساعة على نار خفيفة.

نغلي الماء ونضع فيه اللوز يسلق لمدة ربع ساعة. يصفى من الماء ثم نزيل القشرة. نقليه في الزيت بعناية لكي نحتفظ بذهبية لونه.



نغلي الماء ونضع فيه المشماش اليابس يسلق لمدة نصف ساعة.
نصفيه من الماء ثم نضيف عليه مرق الطنجرة وملعقة من السكر ونتركه يتعسل لمدة ربع ساعة مع تحريكه من حين لآخر.



ملعقة من السكر سنيدة

اللحم بالبصل الصغير

المقادير

1 كلغ من اللحم بقري.
500 غرام من البصل الصغير.

بصلة

الزيت الرومية
الزيت البلدية
الزعفران
سكين جبير
الملح
الإبزار

طريقة التحضير

نضع هذه المقادير في طنجرة، نضعها فوق النار ونشحرها لمدة خمسة دقائق مع تحريكها.

بصلة محكوكة
فص من الثوم مفرومة
القزبر والمعدنوس مربوط
1/2 ملعقة من الإبزار
1/2 ملعقة من الملح
1/4 ملعقة من الزعفران
1/2 ملعقة من سكين جبير
1/2 كأس من الزيت الرومية

10:00 – 10:05

نضيف اللحم ونشحره لمدة عشرة دقائق مع تحريكه.

10:05 – 10:15

نضيف الماء ونترك الطنجرة تنضج على نار معتدلة لمدة ساعة مع إضافة الماء عند الحاجة وتحريكها من حين لآخر.

1/2 كأس من الماء

10:15 – 11:15

نضيف البصل الصغير، قليل من الماء ونتركها تنضج على نار هادئة لمدة نصف ساعة مع مراقبة مستوى الماء وتحريكها من حين لآخر.

11:15 – 11:45

في الأخير نضيف الزيت البلدية ونتركها تتخثر لمدة ربع ساعة على نار هادئة.

1/4 كأس من الزيت البلدية

11:45 – 12:00



الفخذ مشرمل

المقادير

فخذ غنمي من وزن 2 كلغ.
3 حبات من البطاطس.
3 حبات خيزو.
قليل من عشب أزير.
القزبر والمعدنوس.

طريقة التحضير

لتحضير الصلصة، نفقس بيضة ونضعها في صحن، نضيف هذه المقادير ونخلط الكل بطراب كهربائي. نضيف كأسين من الزيت شيئا فشيئا مع تطريب الكل. نضيف نصف كأس من عصير الحامض، الزيت البلدية ونطرب الكل حتى يميل اللون إلى الأبيض.

إذا لاحظنا أن الخليط لا زال غير معقود، نضيف الزيت شيئا فشيئا ليصبح خاثرا.

نحضر شرمولة بوضع هذه المقادير في صحن وتخليطها ليتمازج بعضها ببعض.

نزيل العظم من الفخذ ونحشوه بالشرمولة التي أعددناها، نربطه بخيط لكي لا تتسرب الحشوة.

نضع الماء يغلي في برمة ونضع الفخض في كسكاس، ونتركه يتبخر لمدة ساعة.

نقشر الخضر، نغسلها ثم نضيفها إلى اللحم ونترك الكل ينضج لمدة نصف ساعة.

ندهن لاطة الفران بالزبدة، ندهن الفخض بالموطارد وندخله للفران لمدة نصف ساعة.
نضيف الخضر وعشب أزير وندخلها للفرن تتحمر لمدة ربع ساعة ونسقي الفخذ من حين لآخر.
نقدم الطبق ساخنا.

القطبان بإشو بروكسيل

المقادير

1 كلغ لحم بقري هبرة.
500 غرام من اشو بروكسيل.
قليل من الطمأطم الصغيرة.
بصلة واحدة.
قليل من القزبر والمعدنوس.

الزبدة
القزبر والمعدنوس الثوم
الزيت البلدية
الملح
الإبزار
الكامون

طريقة التحضير

نغلي الماء في طنجرة ثم نضع فيه إشو بروكسيل والملح ونتركها على النار لمدة نصف ساعة.

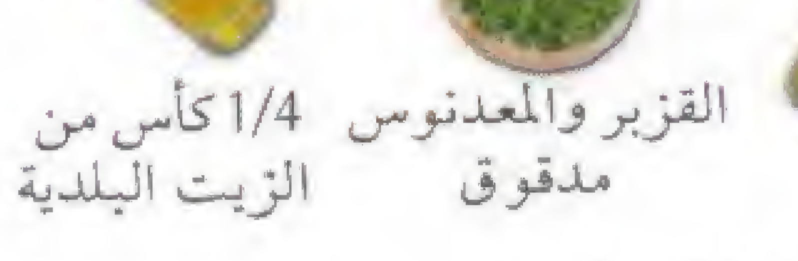


نصفي إشو بروكسيل من الماء ونضعه في مقلاة.نضيف هذه المقادير ونشحره على النار لمدة عشرة دقائق مع تحريكه.



نحضر قليل من شرمولة.





نقطع اللحم قطعا على شكل مربعات صغيرة وكذلك البصل والطماطم، ندهن الكل بقليل من شرمولة ونملأ القطبان.



السطيك بسليلة البطاطس

المقادير

سطيك من وزن 300 غرام.
500 غرام من البطاطس.
ثلاثة بيضات.

البطاطس

الجبن كروير — البيض — القزبر والمعدنوس — الزيت البلدية — الزيت الرومية

الإبزار — الملح — الثوم — الحامض

طريقة التحضير

نحك البطاطس رقيقة ونضعها في صحن. نضيف أبيض البيض وربع ملعقة من الملح ونخلط الكل.

1/4 ملعقة من الملح

نضع قليل من الخليط في سلة مقوسة للقلي، نبسط البطاطس ونضغط على الوسط لنحصل على سليلة ثم نضعها في المقلاة.

نحمرها بعض الشيء ثم نضيف أصفر البيض فوقها ونرشه بقليل من الجبن كروير محكوك.

لتحضير الصلصة، نكسر بيضة ونضعها في صحن، نضيف الملح والإبزار ثم الثوم ونخلط الكل بطراب كهربائي. نضيف كأسين من الزيت شيئا فشيئا مع تطريب الكل. نضيف نصف كأس من الزيت البلدية ثم عصير الحامض ونطرب الكل حتى يتحول اللون الى الأبيض.
إذا لاحظنا أن الخليط لا زال غير معقود، نضيف الزيت شيئا فشيئا ليصبح خاثرا.

1/2 ملعقة من الملح — 1/2 ملعقة من الإبزار — فص من الثوم مفرومة

كأسين من الزيت الرومية — 1/2 كأس من الزيت البلدية — 1/2 كأس من الحامض

نتبل اللحم بالملح والإبزار ونضعه فوق الشواية مع تقليبه من جهة لأخرى.

1/4 ملعقة من الملح — 1/4 ملعقة من الإبزار

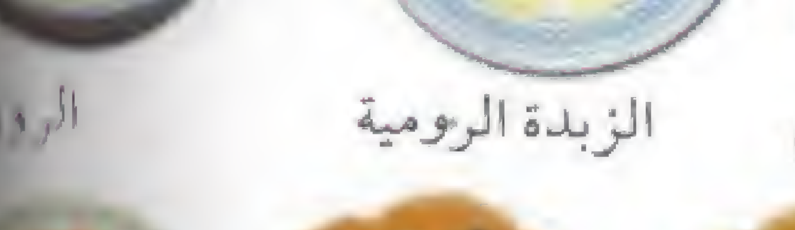
الدجاج مبخر



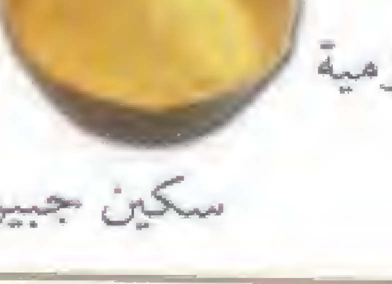
المقادير

دجاجة من وزن كلغ.
200 غرام من الفلفل الحلو.
250 غرام من الروز.
باقة صغيرة من القزبر والمعدنوس.
















الفلفل الحلو
الروز
الزبدة الرومية
الثوم
القزبر والمعدنوس
الزيت الرومية
الزعفران
الكامون
الإبزار
الملح
سكين جبير

طريقة التحضير

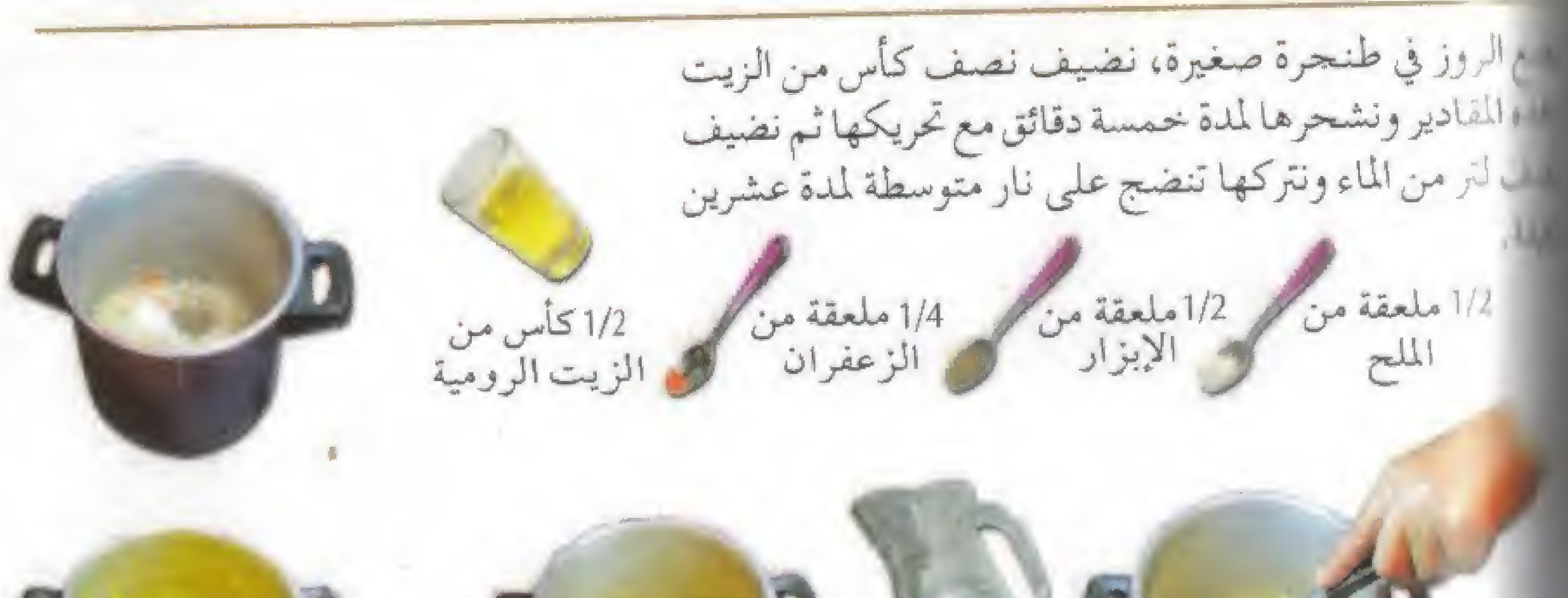
ندق قليل من القزبر والمعدنوس في مهراس، نضعه في زلاقة ونضيف هذه المقادير. نخلط الكل وندهن به الدجاجة من باطنها وخارجها.

1/2 ملعقة من الملح
1/2 ملعقة من الإبزار
1/4 ملعقة من سكين جبير
1/4 ملعقة من الكامون

نضع لتر من الماء في برمة، نضع أي قطع من الخضر لكي لا يسود لونها. نضع قليل من أوراق المعدنوس في الكسكاس ثم نضع الدجاجة. نتركها فوق البرمة تتبخر على نار متوسطة لمدة نصف ساعة.

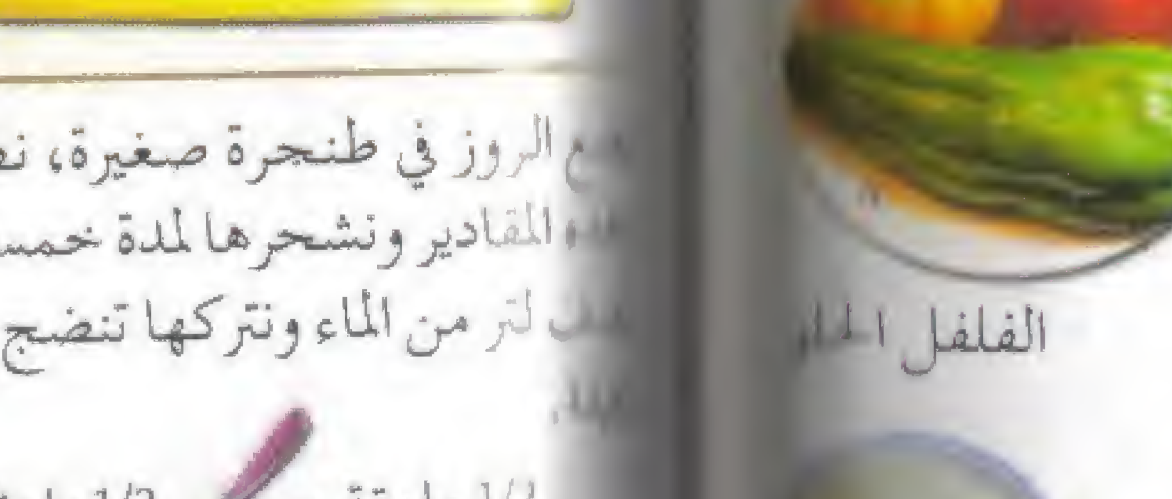
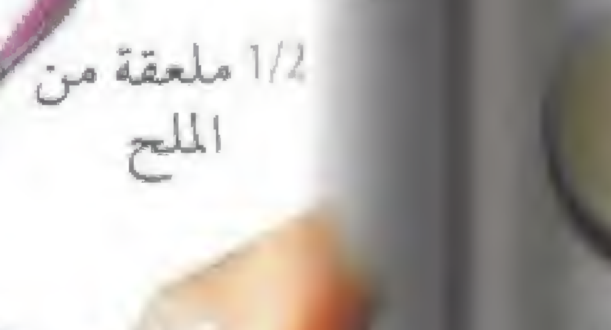
فص من الثوم مفرومة
القزبر والمعدنوس مدقوق

ندهن لاطة الفران بقليل من الزبدة، نضع فيها الدجاجة وندخلها الفرن لمدة نصف ساعة.



نقطع الفلفل الحلو قطعا صغيرة ونضعها في مقلات، نضيف هذه المقادير ونشحرها لمدة عشرة دقائق.

1/2 ملعقة من الملح
1/2 ملعقة من الإبزار
ملعقة من الزبدة

نضع الروز في طنجرة صغيرة، نضيف نصف كأس من الزيت هذه المقادير ونشحرها لمدة خمسة دقائق مع تحريكها ثم نضيف نصف لتر من الماء ونتركها تنضج على نار متوسطة لمدة عشرين دقيقة.

1/2 ملعقة من الملح
1/2 ملعقة من الإبزار
1/4 ملعقة من الزعفران
1/2 كأس من الزيت الرومية



الدجاج محمر بالفريت



المقادير

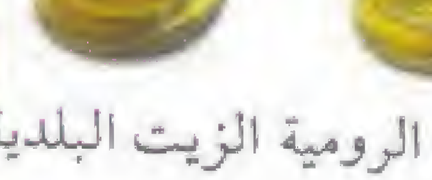
دجاجة من وزن 2 كلغ.
500 غرام من البطاطس.
بصلتين متوسطة الحجم.
باقة صغيرة من القزبر والمعدنوس.

البطاطس









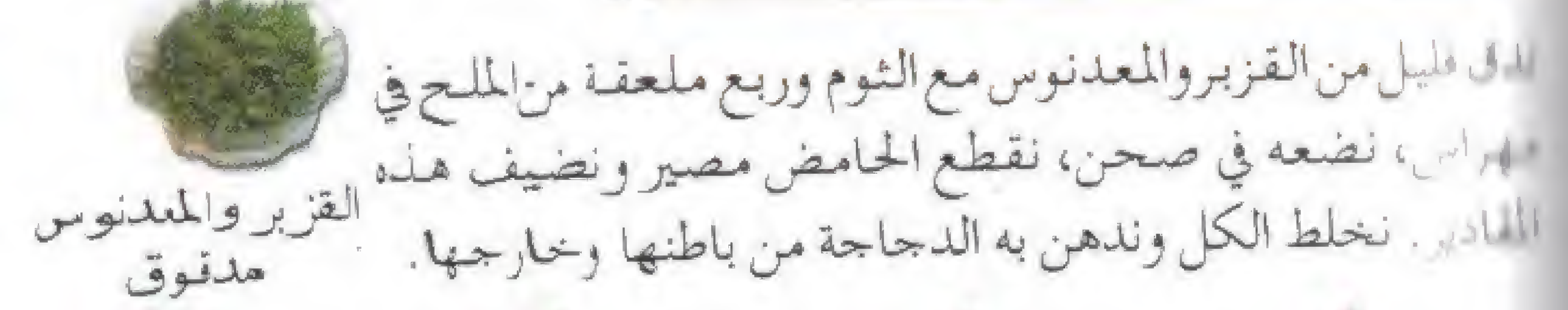


الحامض مصير — بصلات — القزبر والمعدنوس الثوم



الزيت الرومية الزيت البلدية — سكين جبير — الملح — الإبزار — السمن الحر — الزعفران

طريقة التحضير



ندق قليل من القزبر والمعدنوس مع الثوم وربع ملعقة من الملح في مهراس، نضعه في صحن، نقطع الحامض مصير ونضيف هذه المقادير. نخلط الكل وندهن به الدجاجة من باطنها وخارجها.

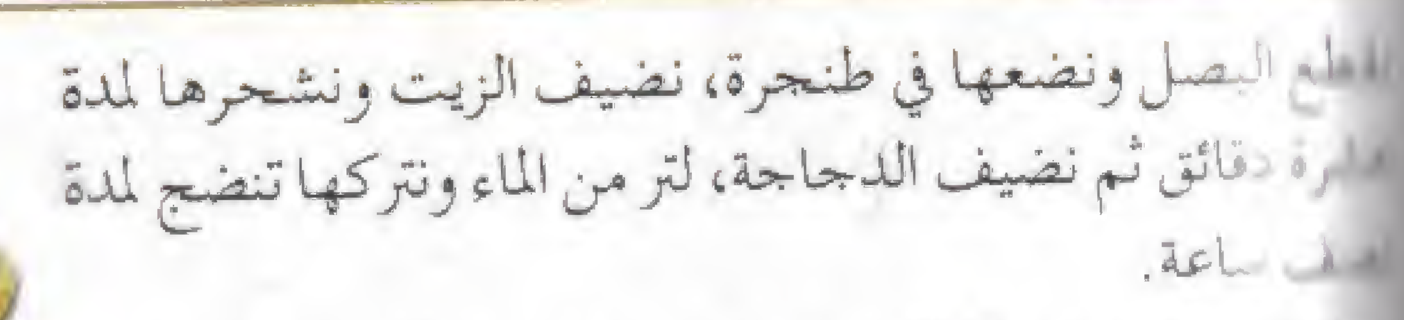
الحامض مصير مقطوع — القزبر والمعدنوس مدقوق

1/2 ملعقة من الملح — 1/2 ملعقة من الإبزار — 1/2 ملعقة من سكين جبير — 1/4 ملعقة من الزعفران — ملعقة من السمن الحر

1/4 كأس من الزيت البلدية — فص من الثوم مفرومة

نقطع البصل ونضعها في طنجرة، نضيف الزيت ونشحرها لمدة عشرة دقائق ثم نضيف الدجاجة، لتر من الماء ونتركها تنضج لمدة نصف ساعة.

نزيل الدجاجة من الطنجرة ونضعها في مقلاة مع قليل من الزيت. نقليها ونحمرها ونترك الطنجرة تترغى على نار هادئة.



1/2 كأس من الزيت الرومية

10:00 10:10





الماء

10:10 10:40



نقطع البطاطس على شكل شرائح ونقليها في الزيت لنزين بها [illegible].

1/2 ملعقة من الملح





الدجاج مقلي بالشابلور



المقادير

دجاجة من وزن 2 كلغ.
100 غرام من الشابلور.
100 غرام من الدقيق فورس.
بيضتين.
الخص للتزيين.







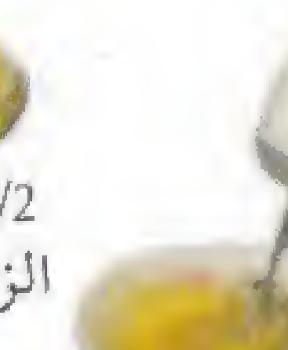


طريقة التحضير

لتحضير الصلصة، نفقس بيضة ونضعها في صحن، نضيف هذه المقادير ونخلط الكل بطراب كهربائي. نضيف ثلاثة كؤوس من الزيت شيئا فشيئا مع تطريب الكل. نضيف نصف كأس من عصير الحامض ونطرب الكل حتى يميل اللون الى الأبيض.

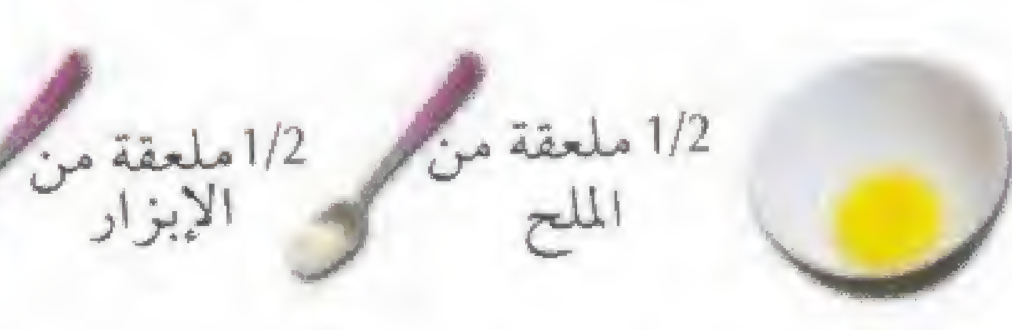
إذا لاحظنا أن الخليط لا زال غير معقود، نضيف الزيت شيئا فشيئا حتى تعقد.







نقطع الدجاج قطعا متوسطة الحجم ونزيل لها الجلدة.
في صحن نضع بيضة، الملح والإبزار ونخلط بواسطة طراب يدوي.



ندهن أطراف الدجاج في الدقيق فورس، ثم في البيض، ثم في الشابلور. نغلي الزيت في مقلاة ونقلي فيها الدجاج



نقطع البطاطس على شكل سبيرال بسكين خاص ونقليها في الزيت لنزين بها الطابق.





الدجاج بصلصة الفكيع

المقادير

دجاجتين صغيرتين من وزن 2 كلغ.
100 غرام من الفكيع الأبيض.
بصلة واحدة.
قليل من الموطارد.
قليل من دقيق الفورص.
قليل من القزبر والمعدنوس.
طماطم مصبرة

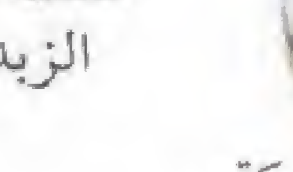
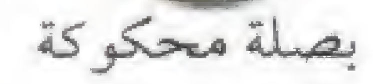
الفكيع الأبيض

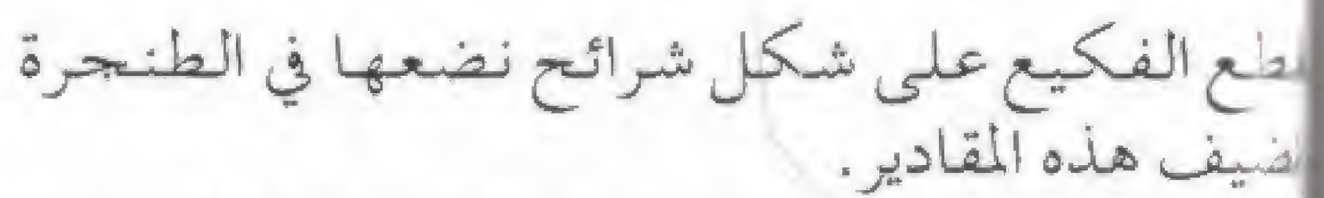
بصلة — الموطارد — الزبدة — دقيق الفورص

طماطم مصبرة — الكوزة — الملح — الإبزار

طريقة التحضير

حضير صلصة الفكيع، نضع بصلة محكوكة في طنجرة توسطة الحجم، نضيف الزبدة ونشحرها على النار لمدة خمسة دقائق مع تحريكها. نضيف دقيق الفورص ونحركه يدا لكي لا يحبب.



ملعقتين من دقيق الفورس



ملعقة من الزبدة

بصلة محكوكة

طع الفكيع على شكل شرائح نضعها في الطنجرة ضيف هذه المقادير.

ركها تنضج لمدة نصف ساعة مع مراقبتها وتحريكها من ين لآخر.


ملعقة من الملح — 1/4 ملعقة من الإبزار — ملعقة طماطم مصبرة — 2 كؤوس من من الماء

زبر والمعدنوس مدقوق

طع البطاطس ونضعها في طنجرة تصلق لمدة نصف اعة، لنزين بها الطابق.


1/4 ملعقة من الملح

ع الملح بكثرة في لاطة الفران ونبسطها لكي تملئ ع الفراغات. نضع الدجاجتين فوق الملح ولا نضغط ها، نذهنها بخليط الزبدة والموطارد ثم ندخلها للفرن ساعة مع مراقبتها وذهنها من حين لآخر.



الدجاج معمر بالروز

المقادير

دجاجة من وزن 2 كلغ.
250 غرام من الروز.
250 غرام من الطماطم.
قليل من الموطارد.
قليل من الجبن كروير لتزيين الطماطم.
باقة من القزبر والمعدنوس.

الروز
الزبدة
الموطارد
طماطم
القزبر والمعدنوس
الثوم
الكامون
الإبزار
الملح
التحميرة
الكوزة
الزيت البلدية

طريقة التحضير

لق الروز في الماء مع قليل من الملح لمدة نصف ساعة، ثم فيه.





طع القزبر والمعدنوس أو ندقه في مهراس ونضعه في صحن، يف هذه المقادير ونخلط الكل.
يف الروز ونخلط الكل، ثم نقطع كبد وقلب الدجاجة طعا صغيرة نضيفها إلى الخليط لتكون حشوة الدجاجة اهزة.

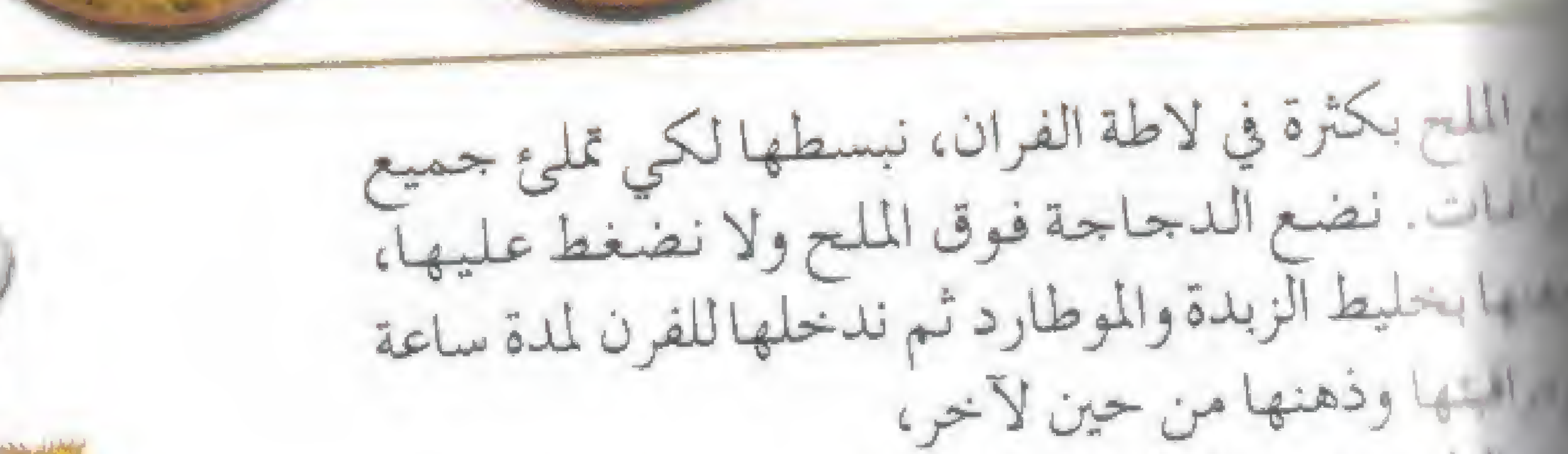
ملعقة من الزبدة
القزبر والمعدنوس مدقوق











ع الملح بكثرة في لاطة الفران، نبسطها لكي تملئ جميع ات. نضع الدجاجة فوق الملح ولا نضغط عليها، نها بخليط الزبدة والموطارد ثم ندخلها للفرن لمدة ساعة قبتها وذهنها من حين لآخر،
الطابق نفرغ ثلاثة طماطم ونملؤها بالحشوة ثم ندردر ها قليل من الجبن كروير وندخلها للفرن لمدة ربع ساعة.





الدجاج معسل بالبصل والزبيب

المقادير

دجاجة من وزن 2 كلغ.
500 غرام من البصل.
100 غرام من الزبيب.
باقة صغيرة من القزبر والمعدنوس.

الزبيب — السكر سانيدا

البصل — القزبر والمعدنوس — الثوم

الزيت الرومية — الزيت البلدية — سكين جبير — الملح — الإبزار — الزعفران — القرفة

طريقة التحضير

نغسل الدجاجة جيدا ونضعها في صحن، نقطع قليل من البصل، ملعقة ملح وقليل من الخل ونتركها مرقدة لمدة ساعتين أو ثلاثة ساعات.

ملعقة من الملح

نضع التوابل في صحن ثم نضيف الدجاج مقطع، يذهن جيدا ونترك لمدة نصف ساعة.



1/4 ملعقة من الزعفران — 1/2 ملعقة من سكين جبير — 1/4 كأس من الزيت البلدية

نقشر بصلة، نضعها في طاجين، نضيف هذه المقادير ونشحرها لمدة خمسة دقائق مع تحريكها.
نضع الدجاج في الطاجين، نغطيه ونتركه ينضج لمدة ربع ساعة.
نقطع البصل على شكل شرائح، نضعها في الطاجين، نزينها بقليل من القزبر والمعدنوس، نغطيه ونتركه ينضج لمدة ربع ساعة.

فص من الثوم مفرومة — القزبر والمعدنوس مدقوق

1/4 ملعقة من الملح — 1/2 ملعقة من القرفة — 1/4 ملعقة من الإبزار — 1/4 كأس من الزيت الرومية

نضيف أخيرا الزبيب، نرشه بملعقة من السكر، نغطيه ونتركه ينضج لمدة ربع ساعة مع مراقبته.

ملعقة كبيرة من السكر سانيدا



الدجاج طايب بالروز

المقادير

دجاجة من وزن 2 كلغ.
1 كلغ من البصل.
500 غرام من الروز.

طريقة التحضير

نقطع بصلة ونضعها في طنجرة، نضيف هذه المقادير ونشحرها لمدة خمسة دقائق. نغسل الدجاجة ونقطعها أطرافا ثم نضعها في الطنجرة ونقليها لمدة عشرة دقائق.

نقطع باقي البصل على شكل شرائح ونضعها في الطنجرة، نضيف الماء ونتركها تنضج لمدة نصف ساعة مع تحريكها ومراقبتها.

نسلق الروز مع نصف ملعقة من الملح لمدة ربع ساعة ثم نصفيه من الماء.

نضيف الزيت البلدية في الطنجرة، نضع الصفاية بالروز داخلها [illegible] نتركها تترغى لمدة ربع ساعة.



السردين كفتة

المقادير

2 كلغ من السردين.
100 غرام من شحمة الكلاوي.
100 غرام من الروز.
3 حبات من الفلفل الحلو.
3 حبات من الطماطم.
شعيرات من عشب الكروية.
بصلة.
حبة فلفل حار.

طريقة التحضير

نغسل السردين، نزيل منه الشوك والقشرة ثم نقطع الهبرة أطرافا صغيرة ونطحنها.
نقطع الشحمة أطرافا صغيرة ونطحنها.

نضع السردين المطحون في صحن، نضيف الشحمة وهذه المقادير ونخلط الكل جيدا.
نحضر الخليط على شكل كويرات ونحتفظ به جانبا.

نضع هذه المقادير في طاجين، نضيف كويرات السردين ثم نزين فوقه بالطماطم والفلفل ونضعه على النار ينضج لمدة نصف ساعة.
نضيف نصف كأس من الزيت البلدية ونترك الكل ينضج لمدة ربع ساعة مع مراقبته.



بصطيلة الحوت بالبيشميل

المقادير

500 غرام من حوت لالوط.
500 غرام من القمرون.
500 غرام من الكلمار.
150 غرام من الشعرية الصينية.
قليل من الكورنيشون.
قليل من دقيق القورص.

طريقة التحضير

نضع هذه المقادير في طنجرة، نذوب الزبدة، نضيف ملعقتين من دقيق الفورص ونحرك جيدا لكي لا يحبب. نضيف نصف لتر من الحليب ولانتوقف عن التحريك حتى يتمازج الكل ويصبح خاثرا، ثم نضيف قليل من المعدنوس مدقوق.

نضع الماء يغلي في طنجرة، ثم نضع الشعرية الصينية تصلق لمدة خمسة دقائق. نصفيها من الماء ونقطعها أطرافا صغيرة.

نضع الكلمار في طنجرة، نضيف الحليب ونغليه لمدة ربع ساعة.

نضع هذه المقادير في صحن ونخلطها لنستعملها كشرمولة.

نقطع الحوت قطعا صغيرة، نضعها في المقلات، نضيف في كل مرة ملعقة من شرمولة ونشحرها لمدة عشرة دقائق، مع تحريكها.

نقطع الكورنشون والحامض مصير أطرافا صغيرة.

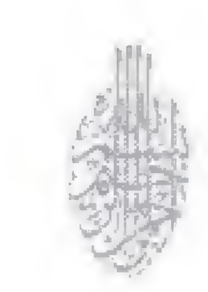
نضع الماء يغلي في طنجرة، نضع القمرون يسلق ثم نزيل القشرة ونشحره في مقلاة مع ملعقة من شرمولة ونحتفظ به جانبا.

نفك الورقة واحدة عن واحدة بليونة. نسخن نصف كأس من الزيت وملعقتين من الزبدة الرومية لندهن بها الورقة.
ندهن ورقتين ونضعهما في وسط لاطة البصطيلة، نضيف أربع ورقات متراكبة ومتخالفة، نصفها خارج اللاطة كما في الصورة.

نخلط الحوت مع البيشميل وباقي المقادير، ثم نبسط طبقة من هذا الخليط فوق الورقة، وبعدها طبقة من القمرون،

ندهن ورقة، نغطي بها الحشوة، نضيف أربعة ورقات متراكبة ومتخالفة، نصفها خارج الصحن من فوق وندخل الحواشي كما في الصور.
ندهن ورقة، نغطي بها الصحن وندهن الجوانب بأصفر البيض ونزوقها.

نضع البصطيلة في الفرن لمدة نصف ساعة مع مراقبتها لكي لا تحترق.

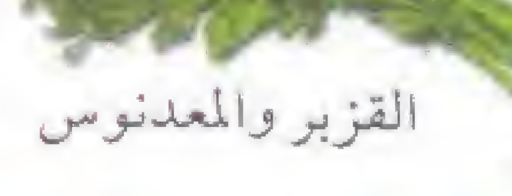


بوزروك في لاطة



المقادير

1 كلغ من بوزروك.
2 طماطم.
بصلة واحدة.
القزبر والمعدنوس.












طريقة التحضير

نغسل بوزروك جيدا ونحرص على إزالة مؤخرته حبة بحبة.



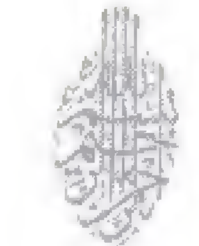
لتحضير لاطة أو طاجين من الطين لأول مرة، نحكه جيدا بقليل من الشحمة ونتركه ليلة كاملة، ثم نغسله للإستعمال.



نفرش البصل والطماطم وهذه المقادير في لاطة الفرن.

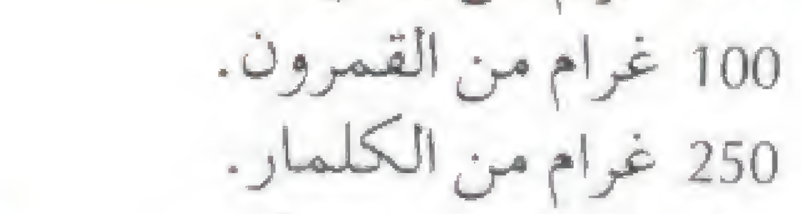
نضع بوزروك ونرشه من فوق بهذه المقادير ثم ندخله للفرن لمدة نصف ساعة مع مراقبته.






القطبان بالحوت





المقادير

500 غرام من لا لوط.
100 غرام من القمرون.
250 غرام من الكلمار.
250 غرام من بوزروك.
100 غرام من الروز.
حبتين من الطماطم.
بصلة.

القزبر والمعدنوس - الحامض - بصلة - طماطم - الروز

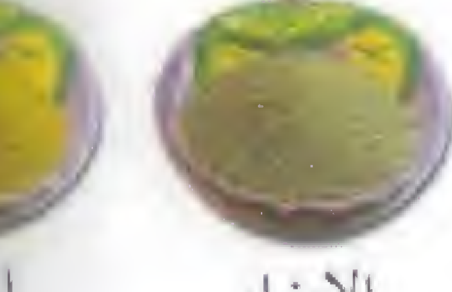






































الزيت الرومية
الزيت البلدية - الثوم - الزعفران - الملح - الإبزار - الكامون

طريقة التحضير

نضع الروز في طنجرة صغيرة، نضيف نصف كأس من الزيت وهذه التوابل ونشحرها لمدة خمسة دقائق مع تحريكها، ثم نضيف نصف لتر من الماء ونتركها تنضج على نار متوسطة لمدة نصف ساعة.

1/2 ملعقة من الملح - 1/2 ملعقة من الإبزار - 1/4 ملعقة من الزعفران - 1/2 كأس من الزيت الرومية

نضع الكلمار في طنجرة، نضيف الحليب ونصلقه لمدة ربع ساعة.

الحليب

ندق قليل من القزبر والمعدنوس في مهراس، نضعه في زلافة ونضيف هذه المقادير. نخلط الكل ونحتفظ بهذه الشرمولة.

القزبر والمعدنوس مدقوق - 1/4 كأس من الزيت البلدية - فص من الثوم مفرومة
1/2 ملعقة من الملح - 1/2 ملعقة من الإبزار - 1/2 ملعقة من الكامون

نغسل بوزروك جيدا، نزيل قشرة القمرون، نقطع الحوت والكلمار والطماطم والبصل قطعا صغيرة ندهنها بشرمولة ونحضر القطبان.

حوت سيدنا موسى ملفوف

المقادير

1 كلغ من حوت سيدنا موسى.
150 غرام من الجبن كرويير.
قليل من دقيق الفورص.
كأسين من الحليب.
قليل من الشابلور.

الشابلور - دقيق الفورص - الجبن كرويير - الزبدة - القزبر والمعدنوس

الإبزار - الملح - التحميرة - الثوم - الكوزة - الحليب

طريقة التحضير

نضع في طنجرة ملعقتين من الزبدة، الملح والإبزار فوق نار هادئة ثم نضيف الدقيق ونحرك جيدا لكي لا يحبب. نضيف الحليب ولانتوقف عن التحريك حتى يتمازج الكل، ثم نضيف الجبن كرويير محكوك.



نضع هذه المقادير في زلافة ونخلط الكل لتصبح الحشوة جاهزة.



نبسط قليل من الحشوة فوق قطع الحوت ثم نلفه ونثبته بخشب الأسنان لكي لا تتسرب الحشوة.
نضع قطع الحوت في لاطة الفران ونصب البيشميل من حولها ثم ندخلها للفرن على نار متوسطة لمدة نصف ساعة.

سمك الصول مقلي بالشابلور

المقادير

1 كلغ من الصول هبرة.
1 كلغ من البطاطس.
بيضتين.
قليل من الشابلور.
قليل من الدقيق.
قليل من الجبن كروبير.

القزبر والمعدنوس
البطاطس
البيض
دقيق الفورس.
الشابلور
الجبن كروبير
الثوم
الملح
الإبزار
الكامون

طريقة التحضير

نكسر بيضتين في صحن، نضيف قليل من القزبر والمعدنوس، الملح والإبزار ونخلط الكل.

القزبر والمعدنوس مدقوق
1/2 ملعقة من الملح
1/2 ملعقة من الإبزار

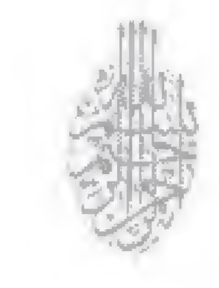
ندهن هبرة الصول بالدقيق ثم نغطسه في البيض وندهنه أخيرا بالشابلور.
نضع الزيت يغلي في مقلاة ونقلي الصول من الجهتين.

نضع قليل من القزبر والمعدنوس وقليل من الشابلور في زلافة، نضيف هذه المقادير ونخلط الكل لنستعملها كحشوة للبطاطس.

ملعقة من الشابلور
1/2 ملعقة من الملح
1/2 ملعقة من الإبزار
1/2 ملعقة من الكامون
2 فصوص من الثوم مفرومة

نفرغ البطاطس من الداخل بسكين خاص كما في الصورة، ثم نضعها تصلق لمدة نصف ساعة.
نحشو البطاطس بشرمولة وندردر فوقها قليل من الجبن كروبير ثم ندخلها للفرن لمدة ربع ساعة.

1/2 ملعقة من الملح



الحوت مبخر



المقادير

1 كلغ من حوت سيدنا موسى.
قليل من الخل.
قليل من الزبدة.
قليل من القزبر والمعدنوس.



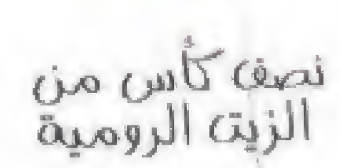




طريقة التحضير

نضع لتر من الماء في طنجرة مع قليل من الخل ثم نضع شبكة مفروش فيها قليل من أوراق القزبر والمعدنوس.





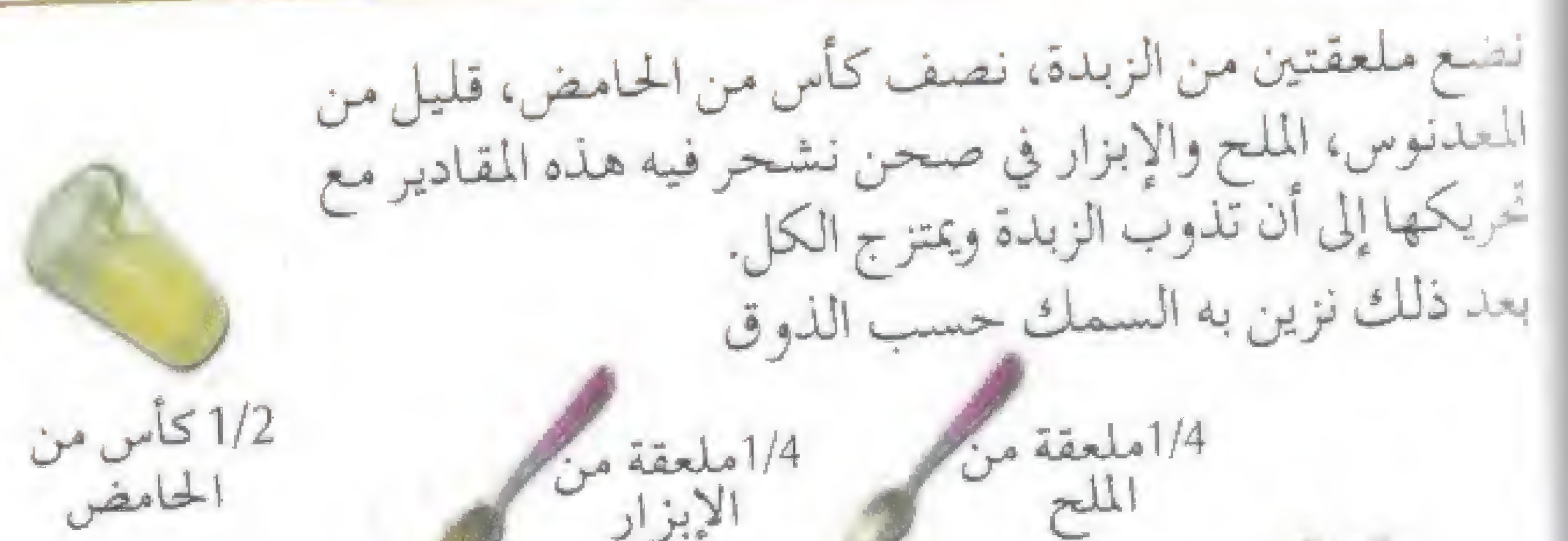


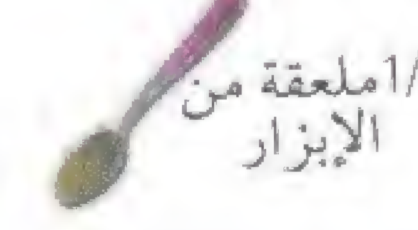
ثم شرائح الحوت مرشوشة بقليل من الملح والإبزار ثم نغطيها بأوراق من القزبر والمعدنوس.
نضع الطنجرة على النار ونترك الحوت يتبخر لمدة نصف ساعة.

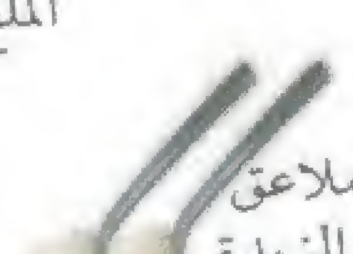




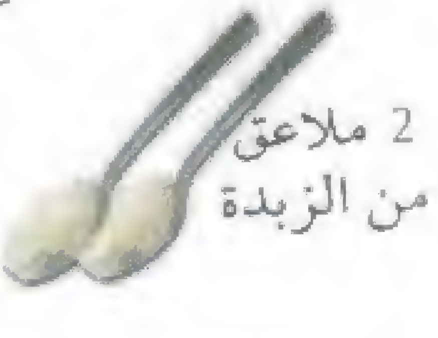
نضع ملعقتين من الزبدة، نصف كأس من الحامض، قليل من المعدنوس، الملح والإبزار في صحن نشحر فيه هذه المقادير مع تحريكها إلى أن تذوب الزبدة ويمتزج الكل.
بعد ذلك نزين به السمك حسب الذوق













الباجو في اللاطة



المقادير

سمكة باجو من وزن كلغ.

500 غرام من الطماطم.

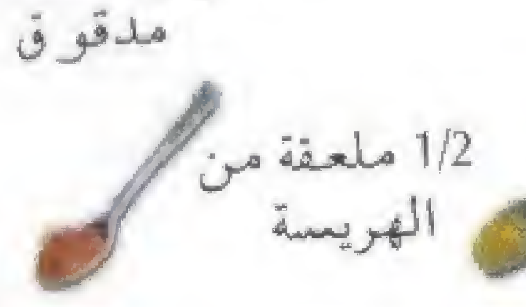
500 غرام من البطاطس.

الحامض - بصلة - طماطم - القزبر والمعدنوس الثوم - الهريسة

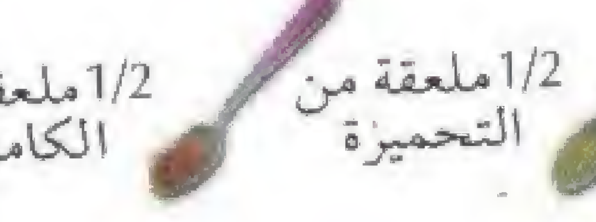
الزيت البلدية الزيت الرومية - التحميرة - الملح - الإبزار - الكامون

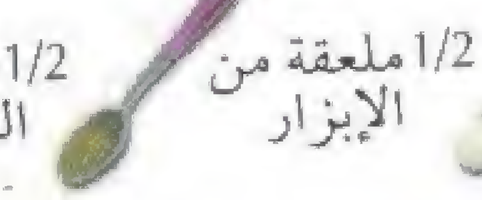
طريقة التحضير

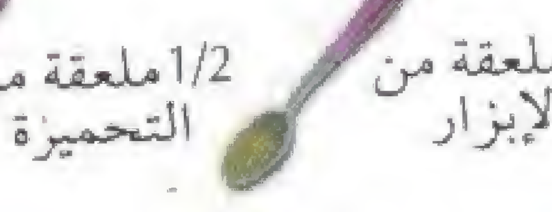
نضع القزبر والمعدنوس مدقوق في صحن، نضيف هذه المقادير ونخلط الكل لتكون شرمولة جاهزة.



القزبر والمعدنوس مدقوق



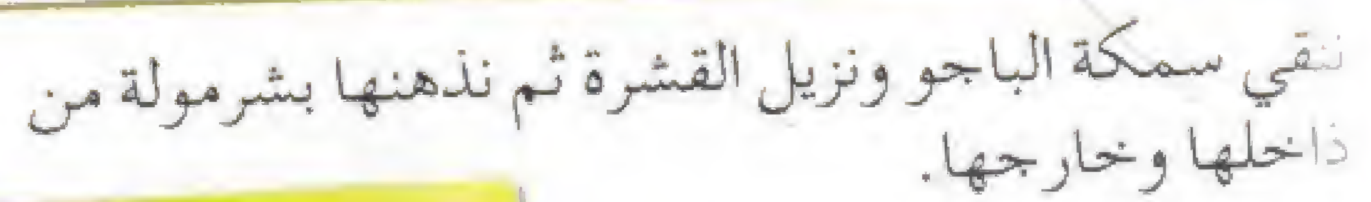




1/2 ملعقة من الملح - 1/2 ملعقة من الإبزار - 1/2 ملعقة من التحميزة - 1/2 ملعقة من الكامون - 1/2 ملعقة من الهريسة

2 فصوص من الثوم مفرومة - 1/4 كأس من الزيت البلدية - 1/4 كأس من الحامض





نقي سمكة الباجو ونزيل القشرة ثم نذهنها بشرمولة من داخلها وخارجها.



نقي البطاطس ونقطعها على شكل دوائر ثم نصلقها لمدة نصف ساعة.



نبسط أوراقا من القزبر والمعدنوس في لاطة الفرن، نقطع البصل على شكل دوائر ونضعها.

نقطع الطماطم كذلك على شكل دوائر، نشرملها مع البطاطس ونزين بها الحوت .



1/4 كأس من الزيت البلدية - 1/2 كأس من الزيت الرومية





الخليــع

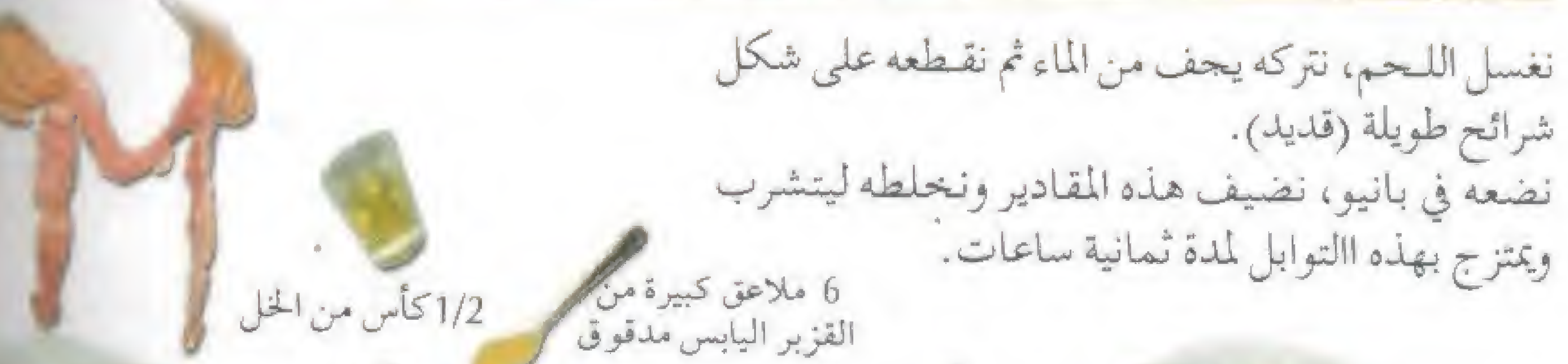
المقاديـر

3 كلغ لحم بقري هبرة.
500 غرام من الشحمة.





نغسل اللحم، نتركه يجف من الماء ثم نقطعه على شكل شرائح طويلة (قديد).
نضعه في بانيو، نضيف هذه المقادير ونخلطه ليتشرب ويمتزج بهذه االتوابل لمدة ثمانية ساعات.






طريقة التحضير

تعلق شرائح اللحم على أسلاك في آوقات الشمس لمدة خمسة أيام، بحسب حرارة الشمس حتى يجف جوفها ويصبح قديدا.




نقطع القديد أطرافا على طول عشرون سنتمتر لكي تسعه الطنجرة ويصبح تحريكه سـهلا.

نضع لترا من الماء في طنجرة ونتركها على النار لمدة ربع ساعة لكي يغلي بعض الشيء.

نضيف الشحم مقطعا آطرافا صغيرة في الطنجرة ثم نتركها على النار لمدة نصف ساعة حتـى تتفتت.



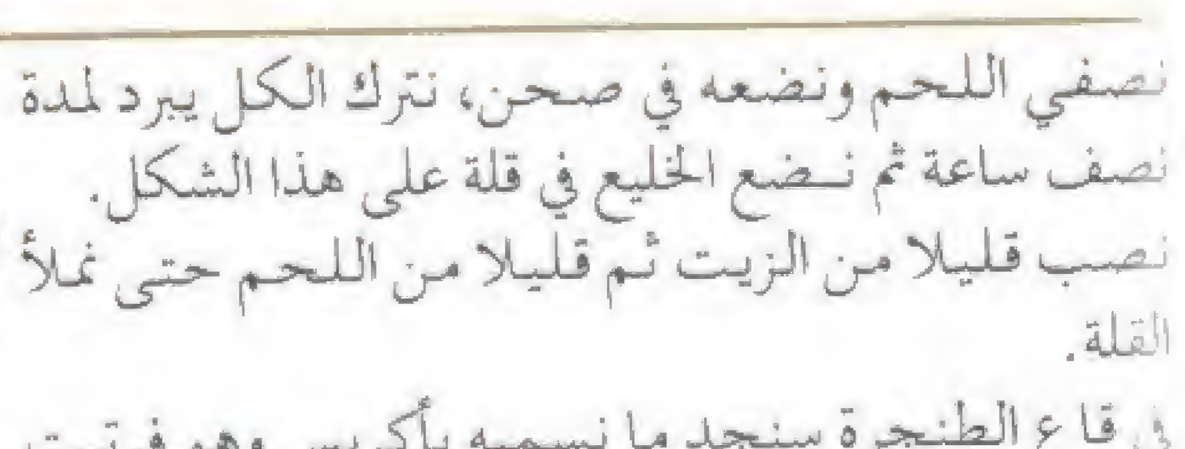

نضيف اللحم قديدا ونتركه يطبخ لمدة نصف ساعة مع تحريك الطنجرة بمغرفة طويلة من حين لآخر.

نضيف الزيت الرومية والبلدية ونغطي الطنجرة.
نتركها تتطهى لمدة ساعة ونصف مع تحريكها من حين لآخر.



1 لتر من الزيت البلدية
1,5 لتر من الزيت الرومية

بعدما ينضج اللحم، نرش الطنجرة بنصف كأس من الماء ونتركها تترغى على نار هادئة حتى يتبخر الماء تماما.



نصفي اللحم ونضعه في صحن، نترك الكل يبرد لمدة نصف ساعة ثم نـضع الخليع في قلة على هذا الشكل.
نصب قليلا من الزيت ثم قليلا من اللحم حتى نملأ القلة.

في قاع الطنجرة سنجد ما نسميه بأكريس وهو فرتيت من اللحم والتوابل نضعه لـوحده في قارورة لنستعملـه لوحده.



المسمن بالخليع



المقادير

250 غرام من الخليع.
500 غرام من دقيق الفورص.
250 غرام من دقيق القمح.
250 غرام من السميدة.

نضع دقيق الفورص. ودقيق القمح وقليل من الخميرة والملح في قصعة، نضيف الماء شيئا فشيئا حتى يتماسك بعضه ببعض ثم يدلك جيدا.

طريقة التحضير

ندهن اليد بقليل من الزيت ونقطع العجين على شكل كويرات صغيرة.

نتركها لمدة عشر دقائق ثم نبسطها في القصعة على شكل ورقة دائرية رقيقة. ندهن اليد بقليل من الزيت خلال التبسيط.

نقطع الخليع قطعا رقيقة ونبسط قليلا منها فوق الورقة ثم نرشها بقليل من السميدة.

نطوي جوانبها لنحصل على مربع، نضعه جانبا ونبسط ورقة ثانية، نضع فوقها قليل من حبات الخليع، نرشها بقليل من السميدة ونضع وسطها المربع الأول ثم نلفه بالورقة الثانية لنحصل على مربع أخير.
نعيد العملية بحسب كمية الكويرات، ثم نمر لعملية القلي.

نضع مقلات فوق النار حتى ترتفع درجة حرارتها، نرشها بقطرات من الزيت، نبسط مربع المسمن ونضعه ينضج.
نحرك المسمن ونقلبه حين ينضج فوق المقلاة مع رشه بقطرات من الزيت ومراقبته لكي لا يحترق.



فهرس

السلطات

الشربة

البيتزا

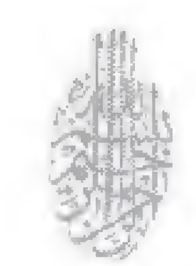
السقط

اللحوم

الدجاج

السمك

الخليع



سلطة بالمقرونية



المقادير

250 غرام من المقرونية.
100 غرام من الجبن الأحمر.
100 غرام من الكشير.
2 حبات من البورو.
بيضة

الخس المقرونية




الكشير الجبن الأحمر

الزيت الرومية









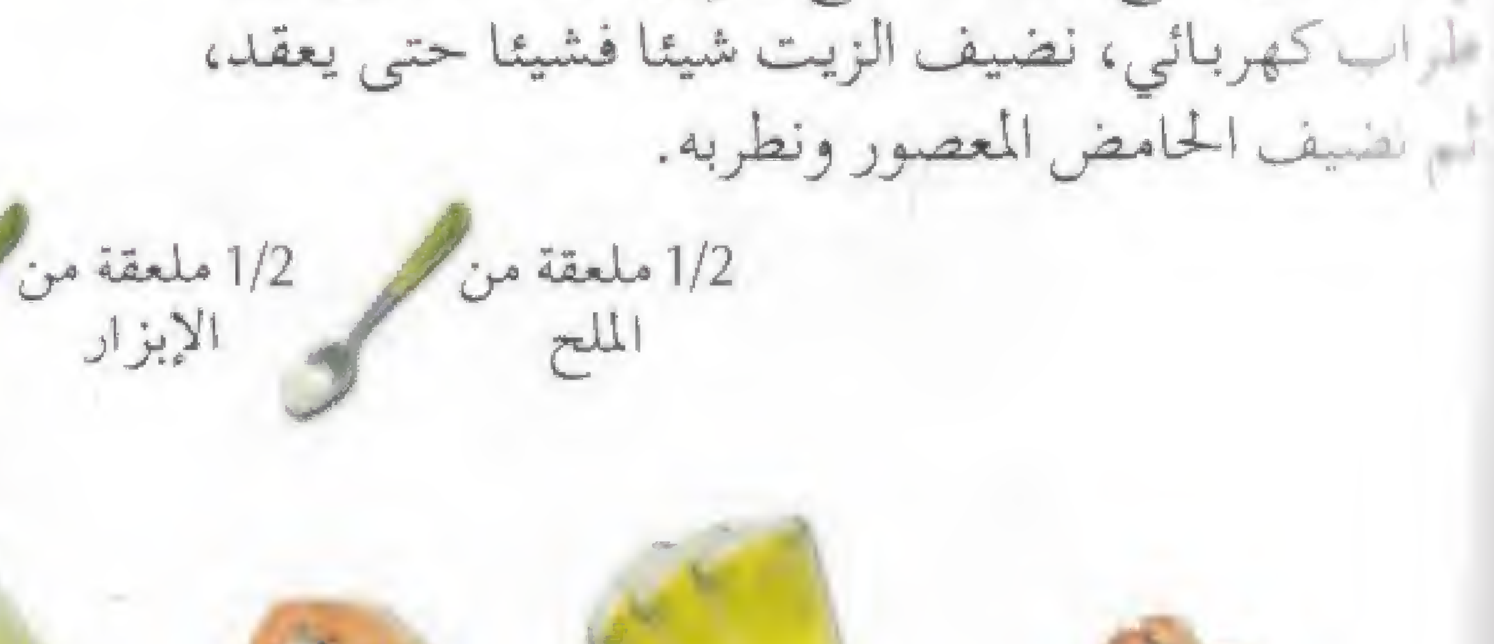






طريقة التحضير

نضع الماء يغلي في طنجرة ثم نضع المقرونية تسلق مع نصف ملعقة ملح لمدة عشرة دقائق. نصفيها من الماء ونضعها في صحن.



في صحن نضع بيضة، الملح والإبزار ونخلط بواسطة طراب كهربائي، نضيف الزيت شيئا فشيئا حتى يعقد، ثم نضيف الحامض المعصور ونطربه.



نقطع الجبن والكشير والبورو والسلطة قطعا صغيرة ونضعها مع المقرونية، نضيف المايونيز بحسب الذوق، ونخلط الكل.



نسلق البيض ونزين به السلطة.



